

リズムあそび

幼児クラスでは、毎週火曜日を‘リズムあそび’の日と設定し、リズム室で思い切り体を動かしてあそんでいます。その様子をご紹介します。

リズムあそびとは？

体の神経は、乳幼児期までに最も発達する、と言われています。リズムあそびは、心身の発達を促すことをねらいに考案され、全身の筋肉を使えるように工夫されています。ピアノのリズムによって、体を動かすことで、自然に全身をバランスよく発達させていきます。



広い部屋で全身を使うことで、体も心も爽快たっぷりの楽しい活動ですが、無茶をすると大けがにもつながりかねません。ケガはしないように子どもたちとも、確認や約束をしながら、安全に行えるようにすすめています。



リズムは、はだして行います。リズム室に入室すると、真っ先に上靴と靴下を脱いできれいに並べ、「ほら、見て！」と言わんばかりに、体育座りで静かに始まりを待っています。

なぜ、はだして行うの??

靴や靴下を脱ぎ、地を踏むことで、足指の力が巧みに、そして全身のコントロール力もUPするといわれています。はだしての活動で、心身の発達を促すことをねらっています。



あるく・はしる・とまる



「あるく」は、運動の基礎！つま先を使うことで、骨が強くなり、土踏まずの発達を促し、ふくらはぎの筋肉を発達させます。「はしる」では、手も思いっきり振って走ります。後ろ走りも、ぶつからずにできるようになりました。「音が止まると、からだも止める」その繰り返しで、動きをうまくコントロールできるようになっています。

キリン

両腕を高く上げて、つま先歩き！



誰が高く伸びてるかな？

ペンギン

最初は痛くて、できなかったかかと歩きも、すっかり出来るようになりました！



うま・たかばい

「♪おうまのおやこは～」の曲に合わせて、ハイハイします。



しっかりと手のひらをついて、足の親指で床を蹴るのがポイント！指先が発達していきます。

たづな



ぐっと踏ん張る動きに、顔つきも変わります。この‘踏ん張り’は、鉄棒の逆上がりで体を引き寄せる動きにもつながります。

ギャロップ

ギャロップでは、全身を使ってジャンプしながら進むことにより、全身のリズム感覚を養います。



先生よりも高くとべるで！

カメ

うつぶせになり、足首をもって
思い切りからだを反らせることで
柔軟性が養われます。



カメ名人発見!

お腹1点で、体を
支えています。

ウルトラマン



最後には決めポーズ!
シュワッチ!!



自転車こぎ

もできるよ!
(4. 5歳児)



こあら先生参上!
(2歳児と一緒に...)

2歳児は「真似をするぞ!」3歳児は、「お
手本になるぞ!」といつもよりも意欲満々!
お互いに刺激がたっぷりです。こうして、あ
そびが受け継がれていきます。



トンボ



みんなの見本にな
っています。
友だちの姿に「私も
できるで!」と、たっ
ぷり刺激を受け、や
る気もさらにUP!

両手をまっすぐ横に伸ばして、トンボにな
ったつもりで思い切り走ります。曲の最後
には片足でトンボを表現して立ち、バランス能
力を養います。

めだか

両手を前で合わせて、フルスピード!



スキップ



全力で走った後
はハアハア。それ
も気持ちよさそ
うです。

リズムカルにス
キップすること
により、リズム感
を養うとともに、片足
バランスや片足と
びの力がつきます。



曲がり角に座るお手伝い!
任されることが嬉しくて、背筋もピン!

あひる

しゃがみながらかかとを上げて、ひざと足首の屈伸を使い、
つま先で全身を支え、上半身でバランスをとりながら移動します。



ハードな動き NO.1 かも?ぜひ1度お子さんとやってみてください。

サイドステップ



へイ!

円になって同じ方向に、サイドステップですすみます。
友だちの顔を見ながら、「♪へイ!」と掛け声も合わせて、体も心
も一体感を感じることが出来ます。前後も素早くチェンジでき
るようになりました!

どの動きも意欲的に取り組めるように、年齢や
個々の発達に応じて、保育士が補助を行ったり、
励ましたりしながら、無理なく取り組めるよう
に行っています。

それぞれの取り組みの様子を具体的に認め
たり、見本になってもらうなど子どもたちに知らせ
たりすることで、互いに刺激を受けあうととも
に、「Aちゃんすごいなあ。」「真似してみよう!」
と、友だちの姿を認めて、自分の励みにする姿も
多くみられるようになってきました。

今後も、「子どもたちのこんなところをより育
んでいきたい!」というねらいや意図をもち、適
切な関わりを行いながら、楽しくすすめていき
たいと思います。