

ほけんだより

市川市立二俣小学校

保健室

令和2年2月19日



～ヘルシースクール講演会～

2月14日(金)に3・4年生のヘルシー講演会で、日本女子体育大学の須甲理生先生からいろいろな運動を教えてくださいました。子どもたちは楽しそうに体を動かしており、あっという間の45分間でした。須甲先生からは、「1回の運動だけでは体力はつかない、これからも休み時間や習いごとでたくさん体を動かしてください。できないこともできるようになってください。」というお話がありました。子どもたちが体を動かすことの楽しさや大切さを知るとても良い機会となりました。



①言うこと一緒・やること反対

前の人の肩をつかんで、「前・後ろ・右・左」の中で、先生の言った通りに言いながら動きます。なれてきたら、「言うこと一緒・やること反対」やとても難しい「言うこと反対・やること一緒」にも挑戦。「運動は体だけでなく頭も使う!」ということを実感できました。



②忍者しゅりけんゲーム

- ・上しゅりけん・・・しゃがむ
- ・下しゅりけん・・・ジャンプ
- ・真ん中しゅりけん・・・しゅりけんをつかむ
- ・かめはめ波・・・かめはめ波

先生の動きに合わせて、上のルールに沿った動きをします。だんだんスピードが速くなっていき、ついていくのが大変そうでした。この瞬間の判断と動きは、いろいろなスポーツに役立つとのことでした。



③「だるまさんが転んだ」に似たゲーム

全員で横一列になって手をつなぎ、先生がフラフープ離したときだけ前に進め、先生がフラフープを持っているときは止まらなければならないというゲームです。目でよく見ていないと、フラフープを離しているのかつかんでいるのかわかりません。運動をするときには、五感を使うことも大切であると学ぶことのできる運動でした。学年全員で手をつなぎ、一体感が見られました。





ゴム跳びをした後に、平均台を渡ったり、手をついて跳び越えたりします。ゴム跳びはひっかかってもらいたくないのでスイスイと跳び、平均台は怖がらずに渡ることができていました。

フラフープを使って、体のいろいろな部分で回しました。「手、肩、腰、足・・・」フラフープ1つでもたくさんの方が使えることがわかりました。



けんけんぱを使った運動です。はじめは1人でけんけんぱ、次はチーム対抗で「ドンじゃんけんぽん」負けたら後ろに着き、勝てば進んでいきます。とても白熱していました。

ボールを使っていろいろなキャッチの仕方をしました。ドッチボール以外にもボールを使った運動の仕方がたくさんあるということがわかりました。



おんせい
4年生

おんせい
3年生

子どもたちからは、「楽しみながら体力をつけられることがわかってよかったです。」「ボールやフラフープなど、いろいろな遊び方がわかってよかったです。」といった感想がありました。体を動かすことの楽しさを知ることができる貴重な時間だったと思います。須甲先生、学生の皆さま、ありがとうございました。