

ご存知
ですか？



「運動大好き! やまぐちっ子体操 振付ナビ」という、DVD&CDが、今年4月に山口県内の小学校・幼稚園・公立保育園に配布されました。これは、「子どもの体力向上ならびに運動好きな子どもの育成」に役立つようにと「“運動大好きやまぐちっ子” 育成連絡協議会」が700部制作されたものです。

この「運動大好き! やまぐちっ子体操」の振付け・指導は、山口芸術短期大学の吉野信朗教授によるものですが、実は吉野先生は、当(一社)山口県レクリエーション協会の理事でもあります。

学校教育の現場で活用される体操ではありますが、レクリエーション支援の現場でも役立つそう! ということで、この度、この「えがお」誌上でもご紹介します。

「運動大好き! やまぐちっ子体操」の「運動プログラム」について

文部科学省委託事業である子どもの体力向上推進事業として、山口県では様々な取り組みがなされています。その一つとして、幼少時期の子どもの体力向上を推進する取り組みも行われていますが、その一環として、運動プログラム開発の依頼があり、お引き受けしました。

子どもの体操は、一般的に楽しさが重視されがちですが、この体操は楽しさに加えて、出来ないことが出来たという達成感の喜びを何度も体験することができるように工夫しています。またタイトルに「やまぐち」が入っているので、振りに「山口」の字を型どった「山口ポーズ」を入れ、より親しみやすい動きとなるよう考えました。当然、子どもに適した運動効果もあり、子どもの将来を考えるなら、ぜひ実践・指導していただければと思っています。これにより、少しでも多くの子どもが「運動大好き」になることを願っています。

運動大好き! やまぐちっ子体操とは?

この体操は運動が好きになるように、幼児の時から運動神経を伸ばすトレーニングをするためのものです。幼児期に一番発達する「平衡性」「敏捷性」「巧緻性」を中心に、より能力を伸ばすことを目的としています。今までのように、1つの体操を何度も繰り返して行うだけではなく、マスターできたら、さらに上の級の動きに挑戦することで、段階的に成長します。

構成は導入で首の運動・山口ポーズを行います。次に展開として4つのパターン(片足の運動・両足の運動・両足の運動・片足の運動)、そしてまとめとして、もう1回山口ポーズと深呼吸で終わりです。展開部分が4つの動きしかないので、シンプルで覚えやすくなっています。また解説には初級に運動効果、中級に指導上のポイント、上級にアレンジの仕方が含まれています。

是非、皆さんもチャレンジしてみてください。

山口芸術短期大学 教授 吉野信朗



Disc1	CD	Disc2	DVD
1	初級編	1	初級編 ○声入り 2分 59秒
2	中級編	2	中級編 ○指導者用解説入り
3	上級編	3	上級編 初級 6分 28秒
4	ピアノ演奏のみ		中級 8分 26秒
			上級 11分 03秒

振付・指導 吉野信朗(山口芸術短期大学保育学科教授)
 作曲・演奏 本廣明美(山口学芸大学教育学部教育学科教授)
 企画 “運動大好きやまぐちっ子”育成連絡協議会
 事務局:山口県教育庁学校安全・体育課
 協力 山口学芸大学・山口芸術短期大学

このDVDは左右反転したミラー動画となっていますから、画面を見ながら、軽やかな音楽に乗って、うきうきと体操することができます。

山口県内の小学校・幼稚園・公立保育園に配布されていますが、山口県レクリエーション協会にもいただいています。興味のある方にはお貸ししますのでご連絡ください。