

# 親子で身体を動かし、わくわくする時間をすごしませんか??

生活環境が便利になり、子どもたちの生活における身体活動や遊びの経験が不足してきています。運動神経が悪いのではなく、子どもたちの生活に、遊びの仲間・空間・時間が少なく経験不足なのです。そこで幼少期に大切な運動スキルの入った遊びを提案します。子どもたちは身体を動かすのが大好きで、人と関わりたいと欲求を持っています。富山大学のお兄さんお姉さんも遊びのリーダーになって一緒に遊んでくれます。

☆年齢によるグループでプログラムを行います。

### チャレンジグループ

年少(3歳児)を対象とした遊びを提案します。

### ホップグループ

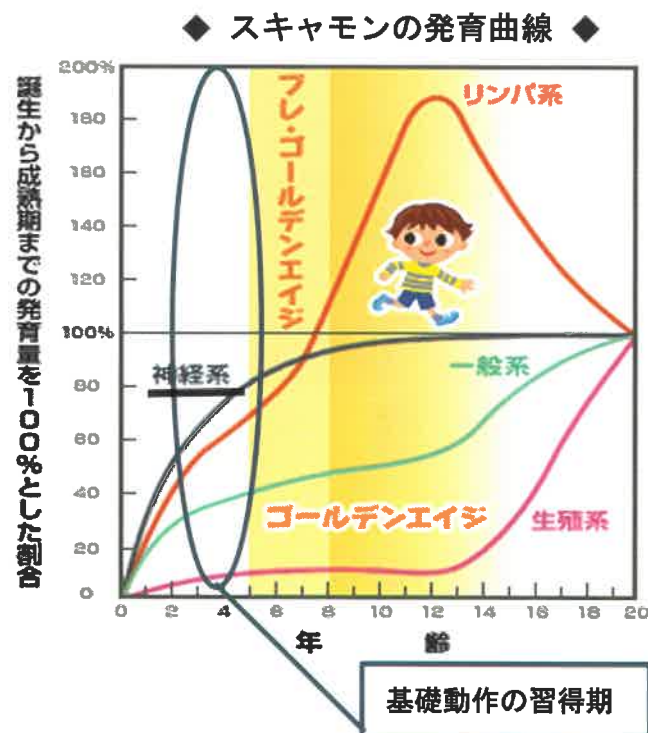
年中(4歳児)を対象とした遊びを提案します

### ステップグループ

年長(5歳児)を対象とした遊びを提案します

### ジャンプグループ

1年生(6歳児)を対象とした遊びを提案します



## 幼児期は神経型（神経系）が発達する時期！

### 幼児期に身につけたい運動スキル



#### 移動系

腹を地につけて這う  
四つ足で這う  
上がる、歩く、登る、降りる、走る、止まる、スキップ、ホップ、ギャロップ、跳ぶ、跳びあがり降り、よじ登る、飛び越える、またぎ跳ぶ、かわす、くぐる、すべる、泳ぐ



#### 平衡系

腕で支える、座る、かがむ、立つ、立ちあがる、片足で立つ、バランス立ちをする、乗る、渡る、浮く



#### 操作系

つかむ、つまむ、はなす、ほうる、投げ、蹴る、打つ、つく(まりつき)、たたく、捕まえる、受け、潜ぐ



#### 非移動系 (その場での運動)

押す、引く、ぶら下がる

### 「遊んで動いて楽しもう！わくわく運動プログラム」(案)

回	月日	時間	プログラム	講師	会場	
平成30年	開校式 第1回	4月下旬	開校式		福光体育館	
	第2回	5月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ		澤先生
			10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ		
	第3回	6月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ		澤先生
			10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ		
	第4回	7月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ		澤先生
			10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ		
	第5回	8月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ		澤先生
			10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ		
	第6回	9月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ		澤先生
			10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ		
	第7回	10月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ		澤先生
10:10~12:00			②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ			
第8回	11月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ	澤先生		
		10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ			
第9回	12月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ	澤先生		
		10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ			
第10回	1月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ	澤先生		
		10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ			
第11回	2月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ	澤先生		
		10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ			
第12回	3月上旬	9:00~10:00	①チャレンジグループ	澤先生		
		10:10~12:00	②ホップグループ ③ステップグループ ④ジャンプグループ			

※参加者には詳細を送付いたします。