

運動教室研修会	1 回目	人数：4 歳 25 名
月日：2016/10/26	場所：佐倉保育園	天候：
テーマ	様々な動きを入れ、楽しく身体を動かす。 脳に刺激を与える	

時間	内容	KEY FACTOR
9:50 10:00	<p>現地 開会式</p> <ul style="list-style-type: none"> ・生徒の把握 ・楽しい雰囲気づくり ・出来なくてもやろうとする事が大切 ・各種目短い時間で、脳に刺激を与える ・状況によってメニューを変える ・コーチの失敗例も入れる 	
10:05	<p>両手タッチゲーム</p> <p>コーチが言ったところを両手で触りましょう。 「あたま」、「おひざ」、「おなか」など 言ったところとさわっているところを変えるなどのフェイントも入れる。</p>	<p>①リズム能力 ※まねっこ</p>
10:10	<p>止まった時の変化 両足・片足（左右）・飛行機（左右） 園庭のトラックを使用</p> <p>①さんぽ ※ぶつからないように声をかけてからスタートする。 走っているこどもがいたら、スピード違反で逮捕など考慮しておく。 ②さんぽ→笛の音で止まる ③ゆっくり走る→止まる ④走る→止まる</p>	<p>②バランス能力 ③連結能力 ※動きの中でバランスをとる</p>
10:25	<p>男の子チーム・女の子チーム 2 グループに分けて動く どちらかは足をパーにして大きな木になる。 もう 1 グループは木とお友達にぶつからないように走る。 森を物語の舞台として、様々な動物の動きを模倣する。</p> <p>1、うさぎ 耳をつけて、声でリズムをとりながら 2、くま 大きく体を動かす 3、かえる 大きくジャンプ</p>	<p>④反応能力 ※合図に合わせた動き ⑤変換能力 ※条件にあった素早い動き</p>

<p>10:30</p>	<p>ボールマスリー ※ボール遊び 1、背中合わせ、ボール渡し 2、ボールキャッチゲーム</p>	<p>⑥定位能力 ※動きの変化を調整 することが出来る</p>
<p>10:40</p>	<p>大人 VS 子ども おしりタッチゲーム 2グループ タッチ、逃げる</p>	<p>⑦識別能力 用具の操作を精密に することが出来る</p>
<p>10:50</p>	<p>トラック内に集まり結果発表 閉会式 用具の後片付お願い みんなであいさつ 「ありがとうございました。」</p>	