

あそびのまなび。

今回のテーマ 「サーキットあそび」

いちご園でのあそびの中から、今回は「サーキットあそび」をご紹介します。

サーキットあそびとは、遊具をコースのように組んで、さまざまな動きを組み合わせ、周回する運動あそびです。子どもたちの大好きな活動です。楽しく全身を動かしながら心身の機能を高めていくことができるため、いちご園ではよく取り入れています。今回は、その目的をご紹介します。

達成感をもつ

コースを回るために、スタートとゴールがはっきりしているので、1周ごとに「できた」という達成感を持つことができます。1周終わるごとにシールを貼る・ゴールした時にはタンバリンを鳴らすなどして、楽しみ・目標が持てるよう、また成果が見てわかるようにしています。

ルール・他者を意識する

決まったコースを通ることや順番を守れることを意識できるようになったり、友だちの様子を見ながら参加したりすることもお子さんにとっては大切な経験になります。大人の「3, 2, 1」の声かけでジャンプするなど他者を意識した経験になります。

身体への意識を高める

トンネルくぐりなどを通して自分の身体の大きさ、遊具との位置関係や距離などの意識を高めることができます。

筋力を高める

生活をする場合でも、どのような運動をする場合でも筋力をつけることは重要です。筋肉を太くしたり、筋肉の持久力を高めるためにサーキット運動は有効です。その他にも、おすもう、重い物引っばる、ぶら下がるなどのあそびがあります。

注意力を育てる

適切なおところに注意を向けられるようにすることで、例えば、はしごを四つ這いで渡る時に、手や足を置く場所をしっかり見て、踏み外さずに取り組むことができます。

バランス能力・調整力を養う

平均台を渡ったり、高い器具から目的地へ飛び降りるなどの粗大運動を通して、バランスを取ったり、力を調整したりすることができます。また、はしごの上を四つ這いで移動するなどの動きは、手足の協調動作を促すことができます。

サーキットあそびでは、いろいろな遊具を設定しています。子どもによっては、手を持ったり、腰を支えたりするような介助が必要な場合もあります。子どもに応じて取り組みを促しながら、楽しんで体を動かして、ボディイメージや適応力を育てましょう。サーキットあそびの遊具は大人が取り組めるものもあるので、保護者の方も子どもたちがどのような体の動きをしているのか体験してみてください。