

ねらい

- ◇ 幼少期から小学生の頃に様々な動きを経験練習することにより、動作に対する神経系が発達します。
- ◇ その神経系の発達により所謂「運動神経が良い」状態となり、その後の色々なスポーツ修得における修得速度や伸びしろが増えることが大いに期待できるようになります。
- ◇ スポーツの習得が今までより容易になることにより身体を動かすことに対して積極性が増し、運動への苦手意識克服への手助けになると考えます。
- ◇ 本教室は遊びを交えて様々な動きを経験練習することで上記の狙いを達する事を目的としております。
- ◇ また寒い時期は外で身体を動かす機会も少なくなりがちです。
当教室のご参加が皆様の運動不足の解消と親子のふれあいの一助となれば幸いです。



参考資料

84種類の基本動作とその分類例 (体育科学センター 1980)

～移動系の動作～

上下運動

- ☐ のぼる
- ☐ あがる・とびあがる
- ☐ とびつく・とびあがる
- ☐ はいのぼる・よじのぼる
- ☐ おりる・とびおりる
- ☐ すべりおりる
- ☐ とびこす

回転動作

- ☐ かむ
- ☐ かくれる
- ☐ くぐる・くぐりぬける
- ☐ もぐる
- ☐ にげる・にげまわる
- ☐ とまる
- ☐ はいる・はいりこむ

水平動作

- ☐ はう
- ☐ およぐ
- ☐ あるく
- ☐ ふむ
- ☐ すべる
- ☐ はしる・かける・かけっこ
- ☐ スキップ・ポップ
- ☐ 2ステップ・ワルツ
- ☐ ギャロップ
- ☐ おう・おいかけ
- ☐ とぶ



荷重動作

- ☐ かつぐ
- ☐ ささえる
- ☐ はこぶ・はこびいれる
- ☐ もつ・もちあげる・もちかえる
- ☐ あげる
- ☐ うごかす
- ☐ こぐ
- ☐ おこす・ひっぱりおこす
- ☐ おす・おしだす
- ☐ おさえる・おさえつける
- ☐ つきおとす・なげおとす
- ☐ おぶう・おぶさる

脱荷重動作

- ☐ おろす・かかえておろす
- ☐ うかべる
- ☐ おりる
- ☐ もたれる
- ☐ もたれかかる

～操作系の動作～

捕捉動作

- ☐ つかむ・つかまえる
- ☐ とめる
- ☐ あてる・なげあてる・ぶつける
- ☐ いれる・なげいれる
- ☐ うける・うけとめる
- ☐ わたす
- ☐ ふる・ふりまわす
- ☐ まわす
- ☐ つむ・つみあげる
- ☐ ころがす
- ☐ ほる



攻撃的動作

- ☐ たたく
- ☐ つく
- ☐ うつ・うちあげる・うちとばす
- ☐ わる
- ☐ ながる・なげあてる
- ☐ くずす
- ☐ ける・けりとばす
- ☐ たおす・おしたおす
- ☐ しばる・しばりつける
- ☐ あたる・ぶつかる
- ☐ ひく・ひっぱる
- ☐ ふりおとす
- ☐ すもうをとる

～平衡系の動作～

姿勢変化

- ☐ たつ・たちあがる
- ☐ かがむ・しゃがむ
- ☐ ねる・ねころぶ
- ☐ まわる
- ☐ ころがる
- ☐ さかだちする
- ☐ おきる・おきあがる
- ☐ つみかさねる・くむ
- ☐ のる・のりまわす
- ☐ わたる・わたりあるく
- ☐ ぶらさが
- ☐ うく

ポイント①
それらの動作の繋ぎをスムーズに出来るように取り組みます！

ポイント②
それぞれの動作の強弱を指導していきます！

本教室で向上をめざす主な動作や能力

走る

止まる

跳ぶ

くぐる

投げる

とる

切り返し能力

姿勢変化

俊敏性

平衡性

巧緻性

感染症対策としてのスポーツレクリエーション



会場 新津B&G海洋センター
 募集人数 年中・年長に該当するお子様10名 と その保護者様
 開催日 11/26 12/10 1/21 2/18 3/11
 ※全5回
 開催時刻 17:30-18:20
 料金 ¥500 (お子様1名様一回毎)
 お問合せ 同センター ☎0250-23-4800
 午前9時～午後10時まで (休館日除く)