

ワクワク感と笑顔の

「パワーアップ体操」



渡里幼稚園 平岡 留理子

「さあ探検に出かけよう」の言葉から始まる、幼稚園・小学校低学年向けの「パワーアップ体操」。魅力は何といっても子どもが楽しみなが、動物や自然現象などをイメージしつつ体力づくりができる場所です。

音楽とナレーションに合わせて、ゴリラ・アヒル・渦巻きなど、十五種目の動きに変化します。その一種目の「ゴリラ」では、上腕を上下左右に大きく動かしながら、大腿で歩くことで、子どもはゴリラになることを楽しみながら、腕足の筋力を鍛えることができます。小学校低学年向けの体操という点もあり、パワーアップ体操は五歳児を対象にしましたが、新たに三歳児でも行いました。五歳児は、速さや回転など友達の動きに影響されながらも、自分なりの目標をもち取り組むのに対し、三歳児は、自分が動物等になりきることを楽しみ、鳴き声を変えながら、思い思いの動きで十分に体を動かしています。十五種目の全身運動が入った、約5分間の曲が終わると、どの子どもも息を切らしながら「楽しかった」と満面の笑みを見せてくれます。



元日本学校体育学会理事長、古屋三郎氏は「単に体を動かせば良いというのではなく、幼少の頃から「努力をする」という心の育成も促しつつ運動を指導していくことが大切」と語っています。子どもがワクワクしながら運動をすること、友達と同じ動きをして「楽しい」と感じることを、競争して勝ち負けを意識して努力することなど、「体育」による力が、困難にも挫けない精神力を培っていくと実感しています。

私は、これからの一〇〇年を生き抜く子どもたちの、健康な心と体を育てる教育の一手段としてパワーアップ体操を推進していきます。

理事長 大地久美子

平成三年、当時のスポーツテストの結果において、小・中学生の柔軟性と持久力の低下が指摘されました。子どもの遊びが、外遊びからゲーム等室内遊びへと変化し始めた時期でした。

本連盟では、体力づくり委員会を立ち上げ、子どもたちの体力向上に寄与するため「パワーアップ体操」の創作を開始しました。

「パワーアップ体操」は授業等の準備運動に活用することを目的に、パートI～IVまで、幼・小低学年（柔軟性）、小中・高学年、中学・高校・大学、特別支援（調整力・持久力）、一般（癒やしのエクササイズ）を対象に五カ年計画で作成し、伝達講習を毎年開催してきました。

創作してから三十年経った「パワーアップ体操」は今でも発達段階に応じた動きとねらいにおいて、今日なお必要とされています。特にパートIは、表現遊びとしての側面もあり、より子どもたちの自然な運動欲求を満たすものとなっています。

今後この体操を相互に研修しながら再評価し、本連盟の財産として普及に努めていきたいと思えます。渡里幼稚園の平岡先生には、実践の様子を寄稿していただき、感謝いたします。

令和4年度 茨城県女子体育連盟事業計画(案)

事業名	期日	会場	内容	対象
令和4年度総会	5/15(日)	水戸市立吉田小学校	令和3年度事業報告・決算報告 令和4年度事業計画・予算	会員
女体連だより	令和4年 5/1発行		第54号	会員・教育関係
学校体育実技研修会	新型コロナウイルス感染防止のため中止します			会員 学校体育指導者 生涯スポーツ指導者
幼児の運動遊び実技研修会	8/9(火)	茨城県武道館	・幼児の運動遊び ・運動会等のリズムダンス ・パワーアップ体操I	会員 幼児教育指導者
「運動会」のたのしみ創作大会	年間	全県	・「運動会のためのダンス」創作活動	創作部員
生涯スポーツ実技研修会	年間	全県	・健康づくりエクササイズ ・パワーアップ体操V ・ヨガ	会員 一般
第1回常任理事会	10/16(日)	水戸市立吉田小学校	令和4年度上半期事業報告	常任理事
第2回常任理事会	2/26(日)	水戸市立吉田小学校	令和4年度事業報告 令和5年度事業計画	常任理事

※ 新型コロナウイルスの感染状況のみて予定を変更する場合があります。

お知らせ

昨年度より「茨城県女子体育連盟」のホームページを作成しました。実技研修会等の情報が得られますので、ぜひ検索してみてください。



幼児の運動遊び実技研修会 (2019.8.21)

編集後記

前年度も、新型コロナウイルス感染防止のため、計画された事業がすべて中止となりました。そのような中、今でも必要とされている体力づくりを楽しく行える「パワーアップ体操」を中心に掲載しました。また、ご多用にもかかわらず快く寄稿くださった先生方に感謝申し上げます。

編集部 平野・小田倉
松坂・丹野

会員募集

心もからだもリフレッシュ！
各研修やダンスの創作等を一緒にやってみませんか。研修会等の案内をしています。

事務局 小美玉市羽鳥2352-442 TEL 0299-46-0110
理事長 大地久美子