

ごあいさつ



会長  
井坂 恵子

茨城国体が開催された令和元年。本連盟が創作した「ゆめダンス」を、いばらっきーと県民の皆様と踊った、笠松運動公園での一体感や華やかさが今でも胸に残っています。その後、コロナ禍で長いトンネルに迷い込んでしまったようなこの三年間。手探りで県女子体育連盟の運営を行ってきました。そんな中、令和四年度は、八月に「幼児の運動遊び実技研修会」を県武道館にて実施することができました。県内各地より、七十名の幼稚園・保育園教諭、保育士の先生方に参加していただきました。参加者は久しぶりに体を動かし、幼児の運動遊びを通して、人と笑顔で関わる楽しさを体感していました。

令和五年度は、幅広い研修や生涯スポーツ部を中心に、ダンスや体操で健康づくりを推進し、幼児教育では、運動遊び等の必要性から幼児運動の研修会を実施します。

今後ダンスや体操を通して、子どもたちや皆様の体力の向上や健康増進を推進し、幅広く取り組む所存です。

### 幼児の運動遊び実技研修会

#### 実技Ⅱ「運動遊び」「表現遊び」について

平岡留理子

幼児の運動遊び実技研修会は、八月九日、茨城県武道館大道場を会場に保育園・認定こども園・幼稚園から七十名の先生方が参加し研修を行いました。「コロナ禍での研修会」ということを考慮して、受付の仕方や間隔を取りながらの運動を行うなど、研修の内容等を幼児教育部で検討し当日を迎えました。

「パワーアップ体操」や「幼児期運動指針」などについて、「幼児期の体の動かし方」や「遊びを中心に楽しく体を動かすことの大切さ」を伝えていただきました。

最後に、「保育室で行う遊び・遊戯室で行う遊び」「表現遊び」の実技指導をしていただきました。幼児期に多くの動きを体験することが児童期の運動機能に大きく影響があると小学校の立場からの話があり、幼児期の運動遊びが小学校の生活や学習にもつながることを再認識することができました。

久しぶりに他園の先生方とコミュニケーションを楽しむことができ、来年も参加したいとの声が多く聞かれました。

福田 洋子

社会環境や生活様式の変化から現代の幼児は体を動かして遊ぶ機会が減少が考えられます。そのため、多



様な動きの獲得の遅れや体力・運動能力の低下、運動・スポーツに親しむ資質や能力の育成の障害、意欲や気力の減弱、対人関係などコミュニケーションをうまく構築できないなど、子どもの心身の発達にも重大な影響を及ぼすことが懸念されます。そのため、幼児期に主体的に体を動かす遊びを中心とした身体活動を、生活全体の中で確保していくことが重要です。そこで、文部科学省は、幼児期の運動の在り方についての指針を策定しました。

研修会の中では、ポイントを押さえた資料をもとに周知しました。

#### パワーアップ体操

大野 眞弓  
田山 淳子

「幼児の運動遊び実技研修会」は二年ぶりに実施できました。コロナ禍とは思えぬ七十名の参加者があり、熱心に活動していました。

私達の担当は、「パワーアップ体操」の伝達で、動物になりきったり、竜巻などの自然現象を体で表現したりしました。模倣運動遊びを通して、体幹や逆さ感覚、バランス力や調整力など様々な運動能力の基礎作りがねらいとなります。

今後実態に応じて、工夫しながら活用されることを願っております。

#### 運動遊び・表現遊び

高橋真由美

研修会では、幼稚園や保育園に勤務される若い先生の姿が沢山見られました。「あるものアスレチック」では、パワーアップ体操に出てきた動物の動きや、簡単な走跳投の運動を組み合わせて、アスレチック場を作っていました。また、兄弟グループとの交流により、自班が思いつかなかった動きや場を知る機会になったようです。

この研修会が、幼児の運動経験の積み上げと運動が好きな子どもへの育成に繋がればと考えます。



新型コロナウイルス感染症の影響により、ここ数年、幼児の運動遊び実技研修会が行えておりませんでした。今年は無事に行えたことを嬉しく思っております。これもお力添えいただいた沢山の方々のお陰と大変感謝しております。



### 参加者の声

勝田第一幼稚園 矢口 繭子

待ちに待った対面での実技研修会で、改めて体を動かす喜びや表現する楽しさを感じる事ができました。「パワーアップ体操」やグループでの創作活動など、対話やふれあいを通して、互いに学び合えたことが嬉しかったです。

勝田第二幼稚園 菅原こずえ

幼児は楽しみながら体を動かすことが大切であることを、改めて研修で学びました。運動遊び等を保育で実践すると、子どもから「もっとやりたい」という声が聞かれ、嬉しく思いました。ご指導くださった先生方に感謝いたします。

### 生涯スポーツ実技研修会



武藤 幸枝

コロナ禍の収束も見えない中、生涯スポーツ部の活動が再開しました。筑西市武道館には意気軒高ハツラツ中高年の皆様が沢山集まってくださり、「対人関係ゲーム」(武藤)での笑顔作りからスタートしました。次に、「タオル体操で」(安江)身体をほぐしました懐かしい曲でのダンスでは、全部覚えられた満足感に浸っていただきました。最後は、石川先生のまるで太極拳のようなゆったりした中に節々の筋肉を癒やすクールダウン。参加者から思わず「はあ、いい気持ち」の声が出ました。精神科医の和田秀樹さんの本によると「七十歳が人生の分かれ道」だそうです。今後も楽しみながら活動を続けていきたいと思えます。

## 令和5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5年度総会	5/14(日)	水戸市立吉田小学校	令和4年度事業報告・決算報告 令和5年度事業計画・予算	会員
女体連だより	令和5年 5/1発行		第55号	会員・教育関係
幼児の運動遊び実技研修会	8/10(木)	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
生涯スポーツ実技研修会	12/25(月)	稲敷郡阿見町	・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
スキルアップ講習会(仮)	不定期	全県	会員の要望に合った内容を提供できる講師を依頼して行う研修会	会員
第1回常任理事会	10/15(日)	水戸市立吉田小学校	令和5年度上半期事業報告	常任理事
第2回常任理事会	R6 2/25(日)	水戸市立吉田小学校	令和5年度事業報告	

### 会費納入のお願い

茨城県女子体育連盟の活動は、皆様の会費により運営しています。ご協力ください。(下記口座又は研修会時に納入してください)

※常陽銀行本店  
普通口座 No. 6938212  
茨城県女子体育連盟

井坂 恵子

### お知らせ

茨城県女子体育連盟の事業内容や研修会の申し込みについては、ホームページからも閲覧、ダウンロードができます。「茨城県女子体育連盟」で検索してください。

### 編集後記

コロナ禍の中で十分な事業が実施できない中でしたが、幼児の運動遊び実技研修会では、参加者の熱意が感じられうれしく思いました。ご多用にもかかわらず早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・川又

### 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と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