

ごあいさつ



会長
井坂 恵子

子どもたちが自らの心を伸び伸びと表現でき、仲間との体験を通して共感できるのがダンスです。身体表現は、「上手にできた・できない」の評価ではなく、『自分の思いのままに動いたら皆に褒められた。』ということが大切です。上手にステップが踏めなくても、心のままに自由に身体を動かすことができればダンスは成立し、真似し合うことで協調性が生まれます。自分と他人を認め、協調性を生み出すことができるので、人間関係の構築に表現遊びやダンスは欠かせません。幼児や小学生の時期には、重要な体験になるのです。子どもたちの心を耕す表現遊び・ダンスの学習の指導法と一緒に探してみませんか。

今年度も、「幼児の運動や表現遊び」・「自然に心が動き表現できるダンスを目指す指導法」の研修会を開催しますので、ぜひご参加ください。日頃より本連盟にご協力ご支援を賜りありがとうございます。今後ともよろしくお願い申し上げます。



八月六日の研修会では、昨年に引き続き私たちが創作したダンスを二曲伝達しました。子どもたちも知っている曲や体を動かしやすい曲が良いと思い、skai no Owaraiの「最高到達点」とYamaの「ハロ」の二曲を選び、創作しました。

ダンスは、できるだけ体を大きく動かし、リズムに乗って楽しく踊れるような振りを思考錯誤しながら作りました。

研修会当日は、参加されている先生方が、楽しく笑顔で踊ってくださいのを見て、嬉しく思いました。園児の実態に合わせて、楽しく教えてくだされば幸いです。

講師 加国千鶴子

幼児の運動遊び実技研修会

東日本技術研究所武道館(県武道館)

講師 白田美佐代

研修会では、まずアイスブレイクで「あいこじゃんけん」を行い、次にグループで簡単な運動遊びを行いました。そして、最後に表現遊びで創作活動を行いました。

表現遊びでは、段階的に人数を増やしながら活動し、一曲のダンスが完成しました。先生方が意欲的に取り組み、笑顔いっぱい素晴らしい発表ができました。

この研修で、先生方が表現活動を「苦手」と考えずに「表現は自由だ」と捉え、今後の指導に生かしていたければ幸いです。

講師 寺門 南

「集団で行う運動遊び」を担当しました。いつでもどこでも園児がすぐに体を動かし、楽しく遊べる運動遊びを提供しました。

一つ目は「進化じゃんけん」です。じゃんけんが勝つたびにゴキブリからアヒル、赤ちゃん、大人へと進化する遊びです。

二つ目は「木の中のリス」という三人組から外れてしまった人の呼びかけで走り回る遊びです。

会場に笑い声が響き、仲間と楽しく触れ合う姿が見られました。

遊びの世界に浸っていました。



参加者の声



- ・気まずさや恥ずかしさを感じることなく、楽しく交流することができました。対人関係や意欲など子どもの心身の発達に必要な力を養うことができる遊びやダンスを学ぶことができました。
- ・運動遊びでは、準備がなくても簡単に遊べるものが多く保育に取りやすいと感じました。
- ・今後の保育や運動会・発表会の行事で取り入れることができる役立つ内容ばかりでした。普段あまり使わない身体の部分を動かさせて気分が良くなりました。
- ・子どもたちと実際に体を動かす時のポイントや工夫を教えてください。きとても分かりやすかったです。保育に役立てたいです。

茨城県教育委員会 幼稚園教諭新採研修

講師 大藪 友希

東日本技術研究所武道館で八月二十日に行われた研修では、八十五名の先生方が参加されました。内容は、「運動遊び・伝承遊び」のテーマの



もと、パワーアップ体操、わらべうた、表現遊びなどを行いました。動きや表情が硬かった先生方も、動物

になったり、歌いながら遊んだりするうちに、笑顔が見られるよう

になりました。

わらべうたでは、歌がわからな

いとか遊び方を知らないなどと戸惑っている先生が多くいました。

しかし、繰り返し歌い遊ぶことで、

歌う声だんだん大きくなり歓声を上げて遊ぶ姿に変わってい

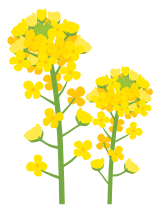
きました。遊び方や動く楽しさ

だけでなく、先生方が感じた様々

な気持ちも子どもたちとの生活

において生かされていくことを

期待します。



スキルアップ研修会

筑波大学中央体育館ダンス場

理事長 大地久美子

十一月三十日(土) 筑波大学中

央体育館ダンス場において、会員

他十四名が参加して開催しました。

今年も講師には筑波大学の寺山

由美准教授をお願いし、「表現遊

び・表現運動・ダンスの指導」子

どもたちから動きを引き出す手立

て」という内容で研修会を行いま

した。

始めに、小学生の表現運動を研

究している大学院生の指導で、二

人組のストレッチをしたり、まねを

し合ったりして体をほぐしました。

次に寺山先生が講義をし、「表

現運動の高等学校では、動きから入

り、イメージへと広げるやり方が

良い」とアドバイスをいただきました。

また、リズムダンスは「ふ

り」を教えるのではなく、「リズム

ムにのる」ことを教えたい、リズム

ムに合わせたり外したりして開放

された体を持つことが大切である

と強調されました。

実技では、グループで様々なリ

ズムに乗って、順番にまねをしな

がらリズムダンスを楽しみました。

表現・創作では、「人と鏡」「走っ

てタッチ」「警察と泥棒」などの

設定で、動きや気持ち、場所など

をイメージして即興で動き、他の

人の動きの変化や面白さを体験し

ました。

参加者からは、「ダンスをどう

やって指導すればよいかわからな

かったが、楽しくできる方法やコ

ツを教えてもらえてよかった」

「今回の研修で学んだことを実践

してみたい」という感想がよせら



会費納入のお知らせ

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 No6938212
茨城県女子体育連盟
井坂 恵子

＊ 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

編集後記

今年度も幼児の運動遊び実技研修会とスキルアップ研修会を紹介しました。寄稿くださった先生方に感謝申し上げます。

編集部 丹野 小田倉 松坂

川又 平野

令和7年度 茨城県女子体育連盟事業計画

事業名	期日	会場	内容	対象
令和7年度研修会・総会	5/11(日)	水戸生涯学習センター	令和6年度事業報告・決算報告／令和7年度事業計画・予算	会員
女体連だより	令和7年5/1発行		第57号	会員・教育関係
幼児の運動遊び実技研修会	8/7(木)	堀原運動公園 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	不定期	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
スキルアップ研修会	10月・11月	筑波大学中央体育館	幼児から中学高校生まで表現遊び・表現・ダンスの指導法 講師 寺山由美筑波大准教授	会員・一般
第1回常任理事会	10/19(日)	交流サロニーばらき	令和7年度上半期事業報告	常任理事
第2回常任理事会	令和8年2/15(日)	交流サロニーばらき	令和7年度事業報告／令和8年度事業計画	常任理事