

千里丘学園体育クラブ

～年少クラス～

【主なプログラム】

「サーキットあそび」 「ふれあいあそび」
上記のプログラムを大切に、取り組みを行っていきます。

サーキットあそび

豊富な運動量で生理的欲求を満し、
心身の健康を増進します。

* 幼児期の特性（動きたいという欲求）に合わせて、豊富な運動量が確保できる「サーキット」というツールを使い、生理的欲求を満しながら情緒の安定を図り体力向上を目指します。

調整力全般を養う総合活動で

意欲と体力を底上げします。

* サーキットでの繰り返し何度も経験できる特徴を活かし、様々な道具設定による動きの経験から神経を刺激し、平衡性（体をバランスよく保持する能力）・敏捷性（体を素早く動かす能力）・巧緻性（体を巧みに動かす能力）などの調整力全般を高めていきます。

ふれあいあそび

『からだ』のふれあいから

『こころ』のふれあいへ

力を合わせたり力を比べたり、その経験から生まれる相手の力や重みを感じ、心の中でも相手の存在を感じられるような経験をいろいろな相手と行います。

葛藤する経験

『迷ったり』『戸惑ったり』『気持ち伝えあったり』と心が揺れ動く場面を意図的に作り出し、子どもたちが自ら『考え、判断し、行動する力』を伸ばしていきます。

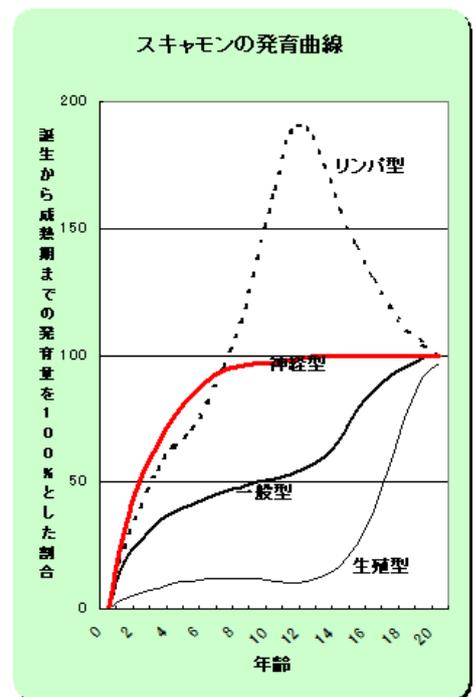
●なぜ、このような遊び・取り組みが必要なのか？：

右図の『スキヤモンの発育曲線』を見ると、神経系の発達は幼児期で80%完成してしまいます。幼児期の運動経験により、今後の運動能力が決まるといっても過言ではないでしょう。

この時期に一つの動きを単発的に繰り返し習得していくのではなく、短い時間で様々な動きをたくさん経験することが神経系への刺激により効果的だと考えられています。それを実践するためにはサーキット遊びがもっとも適切です。

子どもたちを取り巻く環境の変化により、昔に比べ人間関係が希薄になってきているように思います。本当の心身の『ふれあい』を通じて、葛藤や戸惑いを経験し、それを自分たちで解決していく。そんな経験値をたくさん持つことにより、自分自身や他の人の存在を認め合い尊重できる人間に育っていくのではないのでしょうか。

それが生きる力につながると確信しています。



マット・跳び箱・鉄棒も経験します！