

3. リズム運動による実践


この時間は、ピアノのリズムに合わせて自然に体を動かし、動くことの楽しさを体得させることと、成長期の体をリズムカルに動かすことによって、骨や筋肉、神経系の発達などを促すことをねらいとして設けたもので、昨年度に引き続き、朝の活動として週一回（水曜日）実施している。



曲、プログラムともに昨年度からのものを実施することにより、見通しを持って、生き生きと活動する中に、一つ一つの技能の正確さや定着をめざしてきた。

〔リズム運動のプログラム（展開）〕

※（ ）内は伴奏曲名

時間	活動内容	意 図（ねらい）	主 な 留 意 点
0	1. 寝がえり運動を左右する。（どんぐり） 2. ひざをつけた四つ這いをする。（かめ） 3. ひざをあげて高這いをする。（ぞうさん） 4. 姿勢を正して自由に歩く。（きらきら星） 5. ジャンプをする。（かえるの合唱）	 腰のひねり 足の指の強化 手足の指の強化 腕の筋肉強化 腕の筋肉強化 腹筋の強化	1. 両手はピンと伸ばしてバンザイをする。足の指を使って寝返る。 2. 手のひらをしっかりと開く。足の指でけて進む。 3. 四つ這いの状態から腰とひざをあげて、両手、両足指だけで這う。 4. 手を大きく振って、背筋をのばして歩く。リズムをよく聞いて歩く。 5. 足首の負担を考え無理に跳ばそうとしない。両足が床から離れたらよいとする。
15	6. 曲に合わせて自由に走る。ピアノの音が止まったらうつぶせに手をのばしてねる。（きらきら星） 7. 手を水平にのばして走る。バランス（とんぼのめがね） 8. 二人ボートで体を前後、左右に曲げる。（桃太郎さん） 9. 二人組で手押し車をする。（お馬の親子）	4. リズムに合わせてバランスをとって歩く。 5. リズムに合わせて両足を一度に床から離す。 6. 音の聞きとり力、集中力すばやい体の動き腕、足の指の力を強化 7. 音の聞きとり力、集中力片足でのバランス力 8. 背骨、横腹の屈伸 9. 腕の筋肉強化腹筋力をつける	6. 教師が先頭になって全力で走る。ピアノの音に集中させる。手足をピンとのばしてうつぶせにねる。 7. 6と同様、教師が先頭で走る。手は水平に開く。 8. 両者とも脱力して運動させる。できるだけ相手を引っばる。 9. 能力が同じような二人が組になる。手のひらをしっかりと開いて前に進む。
30	10. みんなで楽しくフォークダンスを踊る。	10. みんなで軽快なリズムに合わせて踊る。	10. 誰とでもしっかり手をつなぐ。先生の動きをまねて、大きな動きをする。
38	11. 整理運動をする。	11. 手足の筋力をほぐし、呼吸を整える。	11. ゆっくりとていねいにする。

繰り返し練習することにより、曲が流れると自主的に運動をしたり、親指でしっかりけて四つ這いをしたり、片足で静止ができた等昨年に比べて取り組み態度も技能も向上してきている。また後半のフォークダンスは月毎に変わる曲を楽しみに待ち、音楽に合わせて軽快に、そして表情豊かに踊ることができるようになっている。