

## 2024年度 大垣女子短期大学 出前講座

分野 : 子ども

テーマ : 運動がちょっと苦手、でも、身体を動かして楽しもう！

講師 : 幼児教育学科 教授 川島 民子

### ◆概要

運動がちょっと苦手、学校の体育はあまり得意ではない、そんな子どもたちも本当は身体を動かして楽しみたいと思っているはずです。無理のない動きを取り入れることで、身体を動かす楽しさを感じられるようにしたいと思います。難しく挑戦できていなかったり、身体を使い切れていなかったりする動きについても、丁寧に進めていきます。一緒に楽しんでみませんか。

### ◆内容

#### ・ストレッチ

当たり前のように準備運動として取り入れられているストレッチですが、十分伸ばしきれていないことが多いです。時間をかけてじっくり身体をほぐしていきます。

#### ・簡単ゲーム

引っ張ったり、引っ張られたり、走ったり、止まったりといろいろな動きがある身近で簡単なゲームで楽しみましょう。体幹が鍛えられます。

#### ・簡単ヨガ

木のポーズ、ウシネコのポーズなど身近で簡単なヨガのポーズをしてみます。バランス感覚を養ったり、普段使わない背中を使ったりすることができます。

### ◆出講可能な時間帯

- ・前期（4月～7月） : 火曜日（午前・午後）
- ・後期（10月～1月） : 火曜日（午前）

### ◆講師情報

- （1）専門分野 : 特別支援教育、発達性協調運動障害
- （2）主な担当科目 : 特別支援教育、特別支援教育研究、障がい児保育Ⅱ、子ども家庭福祉、社会福祉、社会的養護Ⅱ、障害者スポーツ演習
- （3）一言メッセージ : 体を動かすって楽しいですよ。ちょっと挑戦してみませんか。