

## スポーツ教養プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年9月7日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

名古屋市東スポーツセンター

### 3 プログラム名

身体能力プログラム

### 4 講師（敬称略）

至学館大学 健康科学部 准教授 内田 智子

### 5 活動内容

今回のプログラムは、「意識的な身体の動かし方」を身に付けることでした。風船を使った準備体操とストレッチの後、「体づくり運動」を行い、身体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりしました。最初は、「なべなべそこぬけ」を2人組から始め、最終的に各学年全員（約20名）で行いました。次に仲間の一人が地蔵となり、「地蔵倒し」や「地蔵運び」を行いました。

後半の最初は、サーキットトレーニングを行いました。風船、ラダー、マーカー、ミニハードル等の様々な道具を使い、巧みな動きを身につけました。最後に、紙テープを「しっぽ」として見立て、コート全体を使い、全員で「しっぽとり」を行いました。「しっぽ」を踏めるよう、一生懸命走りました。

今回のプログラムを通して、仲間と楽しくコミュニケーションを図りながら身体を動かし、様々な動きを身に付けたり、動きの幅を広げたりすることができました。



風船を使った準備体操



なべなべそこぬけ



しっぽとり



キッズ全員で集合写真