



ほけんだより



御殿場市福祉事務所

令和元年 11月号

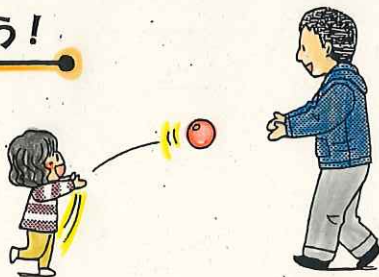
今月は、
運動あそび

投げるあそびで育む「空間認知能力」



「投げる」ことは、からだど方向・位置関係（上下・左右・前後・高低など）を理解する力（空間認知能力）を育てます。運動能力を伸ばし、けがや事故の防止につながる体にしていきましょう。

両手で投げてみよう！



おとなと2人で向かい合って、ボールを投げ合います。
初めは、軽く投げただけでとれるような短い距離で投げ、徐々に距離を長くしてみましょう！



1人で遊ぶ場合には、ボールを真上に投げて、ワンバウンドさせてキャッチします。



ボールを高く上に投げて、落ちてくるまでに何回手をたたけるか、やってみましょう。

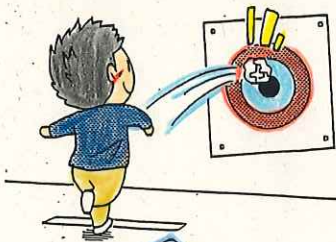


ボールを高く投げるのに慣れてきたら、落ちてくるまでの間に1回転してキャッチします。

片手で投げてみよう！

ボールあそびは経験を多く積むことで上手になります。
積極的にあそびましょう♪

★新聞ボールであそぼう★



新聞ボール（新聞紙を丸めてつくったもの）と的をつくって壁に貼り、ボールを当ててあそびます。投球ラインの位置を的から少しずつ遠くに移動させて、投げられるようにします。

★手裏剣をとばそう★

折り紙の手裏剣をおなかの位置からスナップをきかせて、的に向かって投げてみましょう。



★飛行機を飛ばそう★



紙飛行機をつかって、できるだけ遠くに飛ばすようにします。腕を大きく後ろに引いて上体のひねりを使って上から投げると投げ方が上手になります。