

研修名 第1回 京丹後市自主研修会

平成29年6月24日(土) 13:45~16:00

講演 「楽しく学ぼう 保育で使えるあそびうた」

講師 NPO 法人ぞうさん福祉一の会 理事長・あそび歌作家

子どものお家ぞうさん保育園 園長・保育コンサルタント

小倉 げんき 氏

## 1、保育で使えるあそび

- ① 手遊び 「ジャンジャンバリバリがんばるぞ」「ゆびにんじゃ」  
「さんびきのこぶた」  
「にげろ たべろ」(クラシック手遊び・モーツァルト「アイネ・クライネ・ナハムジーク」の曲より)
- ② ふれ合い遊び 「電車にのって」・・・2~3人です。又は、多い人数で長い列になって遊ぶこともできる。
- ③ 体操 「たこたこグニャグニャ」・・・全身の力を抜いて、体を動かす。  
「はしる そして」・・・走ってジャンプ・座る・こける動作を繰り返し、そして止まる。反射神経が鍛えられケガをすることが少なくなる。  
「ひざがわらう」・・・ひざを左右に揺らすことによって、内転筋が鍛えられる。
- ④ 集団遊び 「むかでのゆかで」
- ⑤ 乳児向けの遊び  
手遊び 「とうさんとかあさんがやってきて」  
体操 「おむつ体操」
- ⑥ うた 「今日の1日はじまるよ」 「ハレハレホ」 「ちゃんとみてるよ」

## 2、感想

参加者同士が触れ合いながら、手遊び・集団遊びを楽しく学ぶことができました。

体幹を鍛えることによって、姿勢が良くなりケガも防げるので、研修で学んだことを日々の保育に取り入れて、子どもの健康・安全につなげていきたいと思います。

(記録 大宮南保育所 清水 恭子)