

はばたき TEA TIME

お正月ということで…

伝承遊びを紹介します。伝承遊びにはお手玉、こま、けん玉、縄跳びなどがあります。厄払いや新年の運試し、知育、家族とのコミュニケーションなど、それぞれに意味や楽しみ方があります。これらは外遊び・室内遊びの両方で楽しめ、日本の文化や伝統に触れられる貴重な体験です。



力加減に注目！

お手玉

お手玉を同じ高さに放り上げるには、固有受容感覚と視覚を使って力加減を調整します。繰り返し練習することで力加減が安定し、目で確認しなくともできるようになります。

※固有受容感覚…手足の位置や動き、力の入れ具合などを感じることができる感覚



りょうそくきょううちょう
両側協調・順序立てに注目！

こま

スムーズにひもを巻くには2つのポイントがあります。1つ目は両手の協調性。(両側協調)2つ目は工程を手順通りに踏むこと。①心棒にひもをかけて引き、②裏に回して根本に巻いた後、上に2回巻き、③溝に沿って下へ巻きつけていきます。

※両側協調…左右の手が異なる役割を持ちながら連携して一つの作業を行う能力



力加減に注目！

けん玉

玉を緩すぎず、強すぎず、ちょうどよい高さになるように、真上に引き上げることができるのは、肘の筋肉や関節(固有受容感覚)が力の加減を調節してくれます。



姿勢保持・バランスに注目！

縄跳び

真っ直ぐに跳び上がり、バランスをとり続けることが、前跳びのポイントです。前かがみにならないように気を付けて、背筋を伸ばして跳びます。姿勢を保ちながら跳ぶときには、体幹の筋肉がしっかりと働いています。



体の使い方に注目！

大縄跳び

縄の中央は縄が大きく回りますが、両端は縄の軌道が小さい上に、持ち手に向かって縄が上がっていきます。そのため、端に行くほど足を高く上げて飛ばないといけません。何度もチャレンジして、縄の動きや高さに合わせた身のこなしを身に付けられます。