

ミス流忍者学校

りゅう にん じゃ がっ こう



日程: 7月16日(月・祝)

対象: ①年中～年長の親子クラス 定員20組 13:00～14:30
②小学生クラス 定員20名 15:00～16:30

場所: 柔剣道場(総合体育館 3F)

参加費: 1000円

参加特典: 簡単忍者なりきりセットをプレゼント!

申込: 総合体育館受付またはお電話でお申込

TEL 03-3653-7441



ミズノが、子どもプログラムにかける思い…

1985年頃をピークに子どもの体力、運動能力は著しく低下しました。体力、運動能力の低下は、ケガの増大や生活習慣病の増大につながる事が懸念されています。子ども達の体力・運動能力低下の背景として、外遊びの減少や幼少期に身につけておくべき基本的な動きが発達していないことがあげられており、その直接的な原因として、手軽にかつ安全に遊べる外遊びの場の減少、塾・習い事など学校外活動の増加による遊び時間の減少などが考えられます。

ミズノは子どもたち同士の「遊び」が、身体運動の発達だけでなく、思考・判断やコミュニケーション力の発達にもつながると考え、**「走る」「投げる」「跳ぶ」といった36種類の基本動作を取り入れた「遊びプログラム」を開発し、運用しています。**からだを動かすことの楽しさ、気持ち良さを感じてもらい、運動が好きになってほしいというのが、ミズノの願いです。



✖️ ミズノ流忍者学校

りゅう にん じゃ がっ こう

テーマ

遊びの術に長けた子ども

遊びの術とは、カラダ作りに必要な体力と運動発育に必要な基本動作の取得

- ✖️ カラダ作りに必要な体力と運動発育に必要な36の基本動作の取得。
- ✖️ 真剣に遊び達成感を味わう。
- ✖️ 忍者になりきって運動の潜在能力を引き出す。
- ✖️ 運動項目で得意と苦手を親子で発見!!



※裏面に幼少期に身につけたい36の基本動作があります。

幼少期に身につけたい36の基本動作

運動発達に必要な36の基本動作*の中で20種類の動きを行います。
遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。



体のバランスをとる動き(平衡系動作)…姿勢変化や並行維持の運動

- | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | | |
| 1 たつ
たつ・たちあがる・
かがむ・しゃがむ・すわる | 2 おきる
ねる・ねころぶ―
おきる・おきあがる | 3 まわる
まわる・まわす―
ころがる・ころがす | 4 くむ
つみかさなる・くむ・
おんぶする | 5 わたる
わたる・とんでわたる・
あるいてわたる・はしってわたる | 6 ぶらさがる | 7 さかだちする
さかだちする | 8 のる
のる・のりまわす | 9 うく
まっすぐうく・まるくうく
あおむけにうく・うつぶせにうく | |

体を移動する動き(移動系動作)…上下、水平方向の移動や回転移動

- | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--------------------------|---|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | | |
| 10 あるく
あるく・ふむ―とまる | 11 はしる
はしる・かける・おいかける・
にげる―とまる | 12 はねる
はねる・スキップする・ホップする
ギャロップする・2ステップする | 13 すべる | 14 とぶ(垂直にとぶ)
とぶ・とびつく・とびあがる・
とびこす | 15 のぼる
のぼる・はいのぼる・よじのぼる・
とびのる―おりる・すべりおりる・
とびおりる | 16 くぐる
くぐる・くぐりぬける・はいる・
はいりこむ | 17 はう | 18 およぐ
およぐ・もぐる | |

用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)…モノや自分以外の他者を扱う運動

- | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---|--|------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | | |
| 19 もつ
かつく・もつ・あげる・
もちあげる―おろす | 20 ささえる | 21 はこぶ
はこぶ・うごかす | 22 おす
たおす・つきおとす・おす・
おしだす | 23 おさえる
おさえる・おさえつける・
もたれる・もたれかかる | 24 こぐ | 25 つかむ
つかむ・つかまえる | 26 あてる
あてる・あたる・ぶつける・
ぶつかる | 27 とる
とる・とめる・うける・
うけとめる | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| | | | | | | | | | |
| 28 わたす | 29 つむ
つむ・つみあげる―くずす | 30 ほる
ほる・けずる | 31 ふる
ふる・ふりまわす | 32 なげる
なげる・なげあてる・あてる・
ぶつける | 33 うつ
うつ・うちあげる・
うちとばす・たたく | 34 ける
ける・けりあげる・
けりとばす | 35 ひく
おこす・ひっぱりおこす・
ひく・ひっぱる | 36 たおす
たおす・おしたおす | |