

## LEQ 集団活動プログラム《スポンジポールジャンプ》

タイトル	スポンジポールジャンプ
大ジャンル：	運動
中ジャンル：	レクリエーション
小ジャンル：	体幹トレーニング
使う道具：	スポンジポール・縄・リング
場所	室内
人数	1 -
内容	スポンジポールを飛び越えたりスポンジポールと紐で大縄跳びのようにして飛ぶバランス感覚や体幹の向上を目指すプログラム

### 5 領域

健康・生活	運動・感覚	認知・行動	言語・コミュニケーション	人間関係・社会性
○	○	○	○	○

### 【流れ 20分】

時間	内容	児童の予想される行動	支援員の動き
00:00	<p>活動の始まりの挨拶 「今から活動を始めます。礼。」</p> <p>チーム分けを行う場合には チームを伝えて座ってもらう スポンジポールジャンプの内容を伝える。</p> <p>まずはスポンジポールをその場に置いて横跳びや飛び越えることを行ってもらおう。 その際に片足ずつ走りジャンプするのではなく両足でポールに触れないようにジャンプしてもらおうように声を掛ける</p>	<p>始まりの挨拶時や説明時の姿勢がしっかりとできているか</p> <p>説明中は私語をしていたり立ったりしていないか。</p>	<p>挨拶時は正座ができているか。正座ができいない場合は声を掛ける</p> <p>ルール説明はの際には座って聞くように声を掛ける。質問は説明後にしってもらうように伝える。</p>

05:00	<p>20秒間で何回跳べるかに挑戦してもらおう。 一人ずつまたは二人ずつ順番に前に出てきてポールを横跳びもしくは前跳びで飛んでもらう。（人数が多い場合は最大4人一緒に） チームの場合はチームメンバーの児童が跳んだ数を数える。 跳んでいない児童には足を前に出したり、立ったりせずその場に座ってもらうように伝える。</p> <p>2～3回行う。</p>	<p>自分の番ではない児童が立っていたり私語をしていないか。また足を前に出したりしていないか 跳んでいる児童は壁などにぶつからない位置で跳んでいるか</p>	<p>足を前に出している児童には怪我をする恐れがあることを伝える。</p> <p>立ったり私語をしている児童には座って跳んでいる児童を見るように声を掛ける</p> <p>一人でジャンプすることが難しい児童がいる場合はスタッフが手を持つなどのサポートを行う。</p> <p>ぶつかりそうな場所での立っている場合は場所を変えてもらおう。もしくは壁の前に立ってぶつからないようにサポートする</p>
10:00	<p>大縄のようにスタッフが縄を左右に動かして一人ずつ跳んでもらう 跳んでいない児童には跳んでいる児童の数をみんなと一緒に数を数えてもらおう。 一人1～2回行う。</p>	<p>自分の番ではない児童が私語をしたり足を前に出したりしていないか</p>	<p>跳んでいない児童には跳んでいる児童の数をみんなの数で数を数えるように声を掛ける</p> <p>足を出したら児童が怪我をすることがあることを伝える。</p> <p>縄を動かすスタッフは児童のスキルに合わせて動かすスピードなどを調整する。</p>
17:00	<p>活動のまとめ、感想</p>	<p>他の児童が話してる時に聞いているか 寝転んだり、壁に寄りかかったりしていないか</p>	<p>今日の活動を振り返ってどうだったかの感想を児童に聞いていく。 その際に姿勢や私語をしている場合は話している児童やスタッフの話聞くように声を掛ける</p>
20:00	<p>活動の終わりの挨拶 「これで活動を終わります。礼。」</p>	<p>挨拶時には正座をしてもらおう。 正座をしているか私語をしていないか</p>	<p>挨拶時は手を足の上に置き正座をするように声を掛ける。</p> <p>私語や正座をしていない児童がいる場合は声を掛ける</p>

## 【実施のポイント】

- ・ 児童のスキルや年齢に合わせた内容を意識する  
→年齢やスキルに合わせて縄を動かすスピード調整をする
- ・ 児童の興味関心を高められるように声掛けをする  
→モチベーションの維持を保てるようにする

## 【アレンジパターン】

- 1、一人で縄跳びをする  
→大縄風に縄を動かして何回飛べるかにチャレンジする。多くの時間が確保できる際には2回、3回とチャレンジできる。
- 2、2人や3人で縄跳びをする  
→人数を増やして息を合わせてジャンプして何回飛べるかに挑戦する。参加者の多い場合やあまり時間の確保ができないときに行いやすい。
- 3、スポンジポールを並べてポールを飛び越える。ジャンプの苦手な児童が多くいる場合に両足跳びの意識付けをしてもらうために実施。
- 4、みんなで協力して合計で〇〇回をめざす  
一人ずつ大縄のように左右に動く縄を跳び合計で〇〇回になるようにみんなで数を数える。（全員が協力して結束力やコミュニケーション能力を高めることめざす）