

## 広沢保育園のマット遊びの指導

写真提供：中里敬宏 広沢保育園

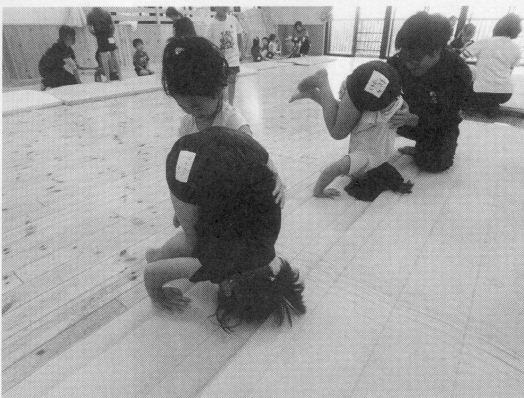
アサ寄のまじり



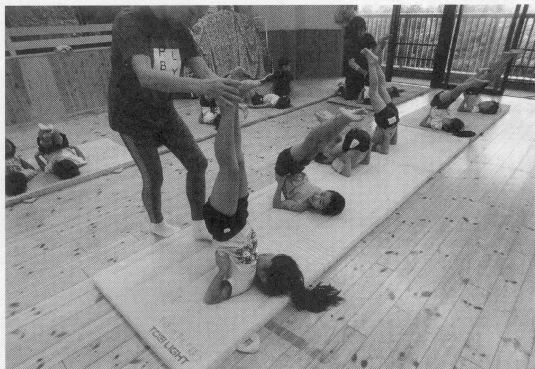
「たまごさかだち」指先をしっかり開いて手をつきます。マットに手をついたら、マットをつかむように指先に力を入れると、しっかり支えられます。



むねのところに軽くつまんで、やさしく背中に手を当てて、子ども同士で「立ちブリッジ」の練習です。



おでこをついたら、少しずつ足を近づけていきます。(背中がまっすぐになるところまで) 補助はやさしく。



からだをしめて、まっすぐに体を支える感覚をつかませるために一人ひとり補助をしてあげることも大切にしています。



やっている子、支えている子それぞれで一瞬止まったと感じたところ(重心がのったところ)がみつかったら、「はなすよ。」と声をかけ、そっと手をはなします。



ブリッジからの足あげは、マットを見る、腕をつっぱる、支える足を体のまんなかよりにずらすとバランスがとりやすくなります。