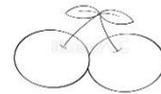


## ホール活動



ホール活動では、曲に合わせてダンスをしたり走ったり、ボール投げや雲梯、マット運動などで身体を動かして活動しています。その中に「さくらんぼリズム」と呼ばれるリズム運動を行っています。今回は、「さくらんぼリズム」をご紹介します。

### 「さくらんぼリズム」とは？

「さくらんぼリズム」は五感を働かせながら、生物の進化を表現する運動です。子どもの発達に欠かせない、体幹、骨と筋肉、神経系を育む動きが入っています。リズム音楽に合わせて聴覚も育て、楽しく、健やかな身体と心の土台を作ります。

### 子どもたちの様子



#### あひる

しゃがみ腰で両手をあひるの翼のつもりで左右下に貼り出し、両足を交互に出して歩く運動

#### うま

両手両足を肩幅に開き、「高這い」の姿勢になり足指と手指をしっかり床につきながら前進する運動

「さくらんぼリズムをしましょう」というと壁に向かって走りスタンバイし、ピアノの曲に合わせて、「あひるよ」と言いながら身体を動かす姿が見られます。「さくらんぼリズム」には基本の動きはありますが、決してこうでなければならないというものではありません。目の前の子どもたちに合わせ、柔軟に臨機応変に対応して、「夢中で取り組んでいたら、できることが増えていた」という感覚を味わえるといいですね。