

令和7年度秋田県放課後児童支援員等資質向上研修 研修レポート抜粋

(誤字脱字等については校正しているため、原文と異なる場合があります。)

県央会場

科目 ③青竹踏みを使った簡単リズム体操やストレッチ

- ◆ 青竹踏みが身体にどのような良い効果があるのか、説明だけでなく実際に体験しながら楽しく学ぶことができました。また青竹だけでなく簡単なリズム体操やストレッチなど、応用しながら様々なエクササイズができ参考になりました。どれも子どもと一緒にできるもので、楽しく絶対に盛り上がるだろうと思うものばかりでした。夏休みは暑くて外遊びはできないので、室内遊びの参考になり、とても良い研修でした。
- ◆ 足裏の刺激と脳トレを組み合わせたWの刺激で、6つの効果が期待できるお得なストレッチだと思った。実際に青竹踏みをしてみて、足裏が痛かったが、やった後はすっきりした感じがした。何かしながらでもできそうなので、他のリンパへの刺激と共に意識しながら生活していきたい。手遊びと青竹を組み合わせたストレッチでは、間違ってもその間違いがシナプスを活性化させると言ってくださったので楽しくできた。子どもと楽しくできそうだと参考になった。
- ◆ 自分の体に向き合ういい機会となった。ジムに通っているため、話の内容がとても分かりやすく実感できた。何かとできる、できないで決めてしまいがちな運動だが、日常の中での動作の一つ一つの連続だと気づけば無理な感じもない。講師の先生の声がけ、表現は相手にして欲しいことを伝える際の参考にもなった。自分の体を自分が思ったように動かしてこそ、自分以外の人の心や体にも影響を与えられるのではないかと気づかされた。
- ◆ 本科目を通して青竹エクササイズというものを初めて知り、他にも道具や場所を問わないエクササイズを習得することができた。自分も実際に動いてみることで、その動作の難しさやポイントが分かってきて、夢中で取り組むことができた。普段使わない筋肉も意識するきっかけとなり、有意義な時間となった。今回習得したエクササイズを子どもたちとアレンジしたり、音楽を流しながら動いてみたりすると、より楽しむことができると思った。
- ◆ 青竹踏みを使った体操とストレッチの体験は、心身ともに楽しくリフレッシュできる貴重な時間となった。体を動かしながらの脳トレは初めてで難しさも感じたが、新鮮で脳と体にも良い効果を実感できた。自宅でも取り入れることができたらと思った。また、学童の子どもたちと一緒に体操やストレッチを行う機会を作ることができたらと感じたので、今回の体験を活かして取り入れていきたいと思う。