

# 活動報告書

名 称	一歳からの身体あそび
報 告 者	平田智恵
開催場所	コムスタ神戸
実施日時	平成28年 10月3日 月曜日 10時半～ 11時半
参加人数	男性 人 女性10人
サポート者	おおとちはるさん
目 的	親子コミュニケーション 遊びで体の機能再学習、

一歳からのカラダあそび、初めての教室だったので参加者さんの様子を見ながらすすめました。

- ・自己紹介
- ・クラスの説明
- ・今日の流れの説明

(ママが楽しそうに動いて、お子さんには無理強いはしなくていいこともお伝えしました。)

- ・ウォーミングアップ

\*お名前歌・・・ママのお膝でハイと手をあげる、タッチできる子はママから離れて私の所へタッチしにきてもらいました。自分の名前が呼ばれるをみんなニコニコと嬉しそうでした。

- \*息の吹きかけ合い

お歌にあわせてママに息をフーしてもらいました。

- \*一本橋コチョコチョに合わせて触れ合いマッサージ

- ・メイン

- \*えんぴつコロコロ

寝返りのお話をしながらママと一緒にコロコロ転がりました。1歳の子はえんぴつの形はマネできなかったですがママと転がるのを楽しんでました。

- \*ハイハイ \*くまさん歩き

みんなができる動きなのでママもお子さんもみんなでハイハイしていろんなお友達と挨拶しました。途中で歩いたり走り始めてしまう子もいたので、次はくまさん！！と言うとくまさんのマネをして運動してくれました。1歳位のお子さんには難しいようでしたが、ママが頑張ってくれました。ママには途中止まって、ダウンドックでストレッチしました。

- \*トントントントンひげじいさん

ママのお膝でマネする子、ママを見てる子それぞれでした。間奏は、前に行ったえんぴつコロコロとハイハイ。くまさん歩きを入れました。

他にはママのためのエクササイズとしてひこうきとおしり歩きをしました。

最後はママに抱っこされながら大きな栗の木の下で歌いながら1番の動きを繰り返して終わりました。反省点、1つの動作の説明時間が短かったです。

動きながらの説明になってしまった動きもあったので伝わらなかったこともあったと思います。

返信先 NPO法人健康づくり推進機構BTB

FAX : 078-330-8893 MAIL : info@kenko-btb.org