

大人から子どもまで みんなが楽しい体づくり

リーベの楽しい運動あそびって？

こんにちは！トレンタの小川です。
私たちは跳び箱・鉄棒・マット運動ではなく、子どもたちが「遊び」の中で、自ら楽しく体を動かしていくプログラムを実践しています。
できないことを「早く」出来るようにさせる指導ではなく、子どもたちが今できることを、大人も一緒にとことん楽しむ指導です。
子どもたちが「楽しみ」を積み重ね、上手・下手なんて気にせず、意欲に溢れ、動き続ける！遊び続ける！そんな姿になること目指して熱く熱く活動しています。



選ばれている理由

1 3つの不要！場所・用具・準備時間

広い場所も、特別な用具も、準備時間も必要のないアイデアを得られるので、明日からすぐに実践できます。

2 毎日の生活の中で無理なく継続

各園の生活に合わせたアイデアを得られるので、普段の生活を崩すことなく(無理なく)毎日継続できます。継続できるからこそ、子どもの体が育ちます。

3 先生自身が楽しみながら学べる

楽しいゲームを通じて、先生が実際に体を動かしながらの「体験型研修」なので、遊び感覚で楽しみながらアイデアを得られます。

研修内容について

1



アイスブレイキング

楽しくリラックスした雰囲気
で学び合いをして
いきたいので、参加者の
「心」と「体」をほぐす運動あそびをします。

3



「動きカード」の実践&解説

お配りする「動きカード」を、実際に体験しながら確かめてもらいます。
確かめてもらった動きは、グループで相談しポイントごとに振り分けてもらいます。

4

アイデア出しゲーム

各グループ毎で、「カードゲーム」をしてもらいます。アイデアがどんどん飛び出す楽しいゲームです♪



5

発表



各グループで出てきたアイデアを発表し、良いアイデアを全体で共有してもらいます。

6

まとめの運動あそび体験！

最後に、アイデアを実践してもらう上で大切にしてもらいたい想いを「楽しい運動あそび」を通してお伝えします。



2

身体の発達における重要ポイント伝達

独自の視点で絞った、身体の発達における重要な3つのポイントを簡潔にお伝えします。



保育者さんからの実践報告！

部屋に入る時、足で作ったトンネルをくぐることにしています！
子どもから「もっと高く！」「もっと小さくして！」などの声がたくさんあり、楽しみながらする姿が見えます。

(大原野こども園・保育士Y様)

お着替えの後、脱いだ服をお腹の上のせて落とさないように「クモ歩き」をしています！初めは子どもたちも「え～～！」なんて言っていました。動き始めるとめっちゃ楽しんでました～！

(みのり保育園・保育士)

リーベの楽しい運動あそび 体験研修 お問い合わせは背面をご覧ください

まずは、実際に体験された 保育士さんの「声」をご紹介します

運動用具をわざわざ用意しなくてもできること…気持ち的に楽になった。

(島根県松江市内・保育士H様)

何気ない生活の中で、ちょっとしたアイディアをプラスするだけで様々な体の部分を使った遊びが広がることを教えてもらいました。

(京都市内・保育士)

実際に大人も体を動かすことで、どういふ力を使ってどこを鍛えているのかを意識できてよかった。全身を使い、笑い、とても楽しく汗をかきました。あつという間でした。

(大原野こども園・保育士K様)

何気ない日常の動きでも運動に繋がっていることを知り、大掛かりな用具の準備など特別なことをしなくても、毎日の生活の中でできる簡単な動きががたくさんあると気づきました。

(滋賀県内・保育士O様)

実践報告 早速「ブルドーザー」で進みながら歌を歌ってみました！何よりも大人も子どもも笑顔がいっぱいで楽しめました！！

(島根県松江市内・保育士H様)

実践報告 あいさつの時は、ジャンプしてハイタッチすることにしています！そうしたら、子どもたちからあいさつしてくれるようになりました！！とっても嬉しいです！

(大原野こども園・保育士S様)

リーベの明日から「すぐ」活かせる 大人から子どもまで みんなが「楽しい体づくり」

お電話でのお問い合わせ

☎090-7999-4228

受付時間 9時～18時

FAXでのお問い合わせ

下記、ご記入の上、送信してください。
折り返し、お電話いたします。

園名

代表者

連絡先

☎0852-69-9260



〒690-0014
島根県松江市八雲台
1丁目11-31

コブタコーチ



子どもたちの体づくりが
大事だとわかっているけれども

どうしても

時間が取れない園の先生へ



明日から「すぐ」活かせる

「みんなが楽しい体づくり」の

アイデアが得られる

園内研修を取り入れてみませんか？

このようなお悩みを持つ、園や先生に！

- ✓ 毎日の生活・行事に追われてなかなか運動あそびを取り入れてあげられない
- ✓ 場所も道具も無いので取り入れられない
- ✓ 具体的にどのような動きが子どもの発達に良いかわからず、取り入れられない

早速中面をご覧ください！