

1月 体育指導

新しい年を迎え、今年初めての体育指導がありました。
始まる前からワクワクドキドキ楽しみにしていた子ども達は、講師の先生が入ってくるなり「おはようございます」「今日は何するの」とやる気満々の様子でした。各クラス、平均台・マット・鉄棒・跳び箱とそれぞれの運動遊びを意欲的に、楽しんで取り組んでいました。



- ★にじぐみ 内容
＜平均台＞
 - ・またぎ越し, 上ってジャンプ, またぎ渡り
- ＜マット＞
 - ・模倣遊び, 横転, 仲良し横転

- ★ほしぐみ 内容
＜鉄棒＞
 - ・ぶら下がり遊び, 平行棒逆上がり
- ＜マット＞
 - ・高這い, 前転



ねらい
瞬発力や平衡感覚を養う。

くまさんになって、横歩きだよ！



ねらい
逆上がりのイメージを掴む。

足でバイバーイできるかな



- ★そらぐみ 内容
＜跳び箱＞
 - ・とび箱うさぎ, 川越うさぎ,
 - ・どんでん跳び,
 - ・開脚跳び

- ★ゆめぐみ 内容
＜跳び箱＞
 - ・開脚跳び（横向き、縦向き）
 - ・クロスジャンプ,
 - ・クロス開脚跳び



ねらい
跳び箱では手を着く位置に気を付ける。ジャンプする楽しさを感じる。

しっかり足を広げて跳べたよ！

手は遠くについてジャンプ！



ねらい
開脚跳びから発展させてクロス跳びへつなげる。

