



運動会の練習頑張っています！



いちご組(0歳児)

開会式で流れるうたや、親子遊戯の曲を流し、一緒に踊ったりして楽しんでいます。音楽に合わせて体を揺らしたり、手をたたいたり嬉しそうな様子が見られます。当日は、親子でたくさん触れ合い、笑顔で参加できると良いです。



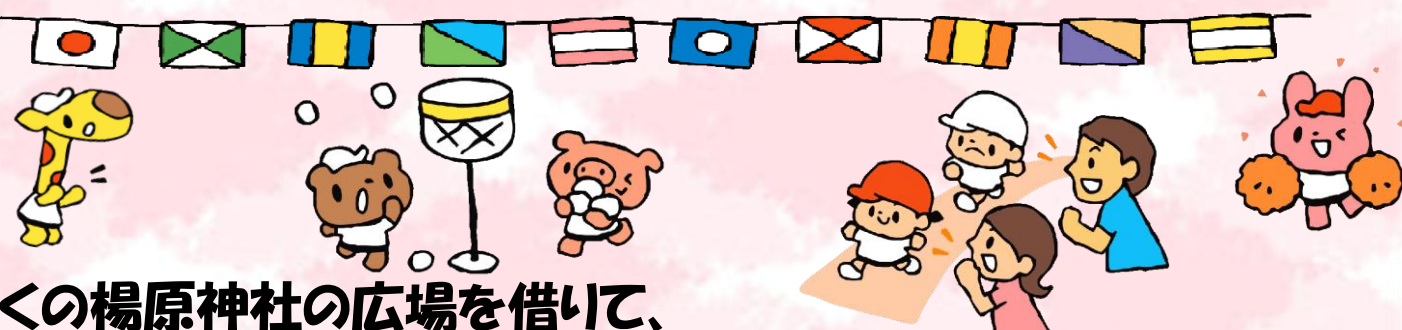
もも組(1歳児)

運動会のうた、体操や遊戯の音楽♪が流れると体を揺らしてノリノリでうたったり、踊っています。「エイエイオー！」・「よっしゃ！」のかけ声がとても元気でかわいいもも組さんです。



りんご組(2歳児)

初めて行う力走ではスタートの合図と同時に一生懸命走り、頑張る姿がとてまかっこいいりんごさん！遊戯で踊る「きょうりゅうダンス」では大好きな恐竜になりきり、音楽に合わせて楽しく踊っています。「ガオー」と大きな声で叫ぶ所に注目です。



近頃の楊原神社の広場を借いて、
0歳児から5歳児まで楽しく行います！

みかん組(3歳児)

幼児クラスになって初めての運動会。たてわりの玉入れやリレーにも参加し、とってもはりきって練習しています。遊戯では、みんな大好きな「アキレスケンタウルス」を踊ります。元気に遊ぶその前に皆でアキレス腱を伸ばしちゃおう！



ばなな組(4歳児)

昨年のばなな組さんがやっていたバルーンを今年は“自分達が頑張る！”ということで、友達と楽しんで練習に取り組んできました。大勢の方達の前で堂々と踊ったり、バルーンの技を披露できるといいね！力走・親子競技・玉入れ・リレーも頑張ります！！



ぶどう組(5歳児)

今年はよさこいと組体操に挑戦します。鳴子の持ち方や鳴らし方を覚え、曲に合わせて楽しく踊っています。組体操では、友達と力を合わせて、つり橋や花火などの技を完成させました。年長児らしく毎日一生懸命練習に取り組んでいます。



<乳児用>

幼児運動遊び～きのいい羊たち

年間4回、「きのいい羊たち」という、静岡で体操教室や学習教室を開いている体育指導のプロ集団の1人のマッキー先生に来て頂き、年齢に合った運動あそびを楽しく行っています。ご家庭でも出来る運動あそびを紹介しますので親子で是非楽しんでみてください。

レジ袋で親子あそび 揺れてあそぼう

カンガルーの赤ちゃんみたいに袋の中でユラユラ。レジ袋ならではの楽しいあそびです。いっぱい揺れると、耳の奥にある、平衡感覚をつかさどる三半規管の発達を促します。お父さんお母さんの体力づくりにバッチリですね。

対象 1～5歳児

ジェットコースター (バランスあそび)

確認!!

最重要注意点

60cmの大きさのレジ袋を3重にしよう!! しっかり確認!!

子どもの顔を 取手の穴から出す!! 安全ベルトの代わりだよ。

ゆっくりとやさしくやろう!!

<幼児用>

さかあがりにつながるあそび グルリンコと力比べぶらさがり

ここにあげた2つのあそびがうまくできるようになれば、さかあがりの準備にも役立ちます。

対象 2～4歳児

グルリンコ

2歳児後期～

point クルッと1回転してみよう。 ※最初は、ひざに足をかけて登るとやりやすいよ。

1 向かい合って 両手をつなごう

2 大人の親指を 持たせるようにすると 手のひらが内側を向いて 力が入れやすくなるよ

3 腕が 伸びないように 力を入れながら 回転しよう

4 降りるときは 腕をひねらない ように ゆっくりと 慎重に!

5 うまくならたら ひざに足をかけなく てもできるように してみよう!

大人のひざを 登ってこう



開脚とびにつながるあそび ゆらゆら スーパーマン

前傾姿勢や、空中での不安定な姿勢をあそびの中でたくさん経験することが大切です。いろいろな運動に対応できるようになり、転んだときにも手が出るようになります。

対象 0～3歳児

ゆらゆらスーパーマン

point 前のめりの 不安定な感覚に慣れておこう。 ※転んだときにも手がつける ようになるよ。

0歳児～ ユーラ ユーラ

1 頭を高くしたり 低くしたりさせながら ゆっくり回転 してみよう

2 フワッ

3 子どもの体を 水平に抱っこしたまま 上下させ、時々フワッと 浮かせてみよう



でんぐり返しにつながるあそび でんぐり返しのやり方 と起き上がりあそび

でんぐり返しができるようになると、あそびの範囲がグンと広がります。転んだときに身を守るためにも、とても大切なことです。

対象 3～5歳児

でんぐり返しのやり方

point 後頭部から着地して、 勢いをつけて起きよう。

4歳児～

1 手のひらを 開いてつく

2 頭をつく所を 見ているよ

3 後頭部から 着地

4 足を振り下ろす 勢いを利用して 立つ!