

親子でできる運動遊び、うごきづくり

○ 場所・期日 浜山体育館サブアリーナ (H25.8.10 10:00~11:30)

未就学児対象 (親子 28 組参加)

○ 指導者 : 3B 体操講師、スポーツ推進委員 他

1. 活動内容 3B 体操

(1) 今日の講師、スタッフの紹介



今日は、3B 体操の先生 2 名と、スポーツ推進委員のみなさんにもスタッフとして入ってもらいました。



(2) 準備運動 (音楽に合わせて)
ストレッチと アンパンマン体操



子どもたちの表情も次第に柔らかくなってきました

(3) ベルターを使って



川をジャンプ!



次はくぐって!



ジャンプとくぐり交互に!



ベルターを一本つないで、長い一本橋に!



ベルターとベルを使って体育館のそうじ?



忍者たいそう（またくぐりの術）（雲隠れの術）（瞬間移動の術）

(4) ベルを使って



なげて、キャッチ！ いろいろな投げ方で！



ベルをバットのように使って打てるかな！



ベルの間を踏まずにリズムよく走る！

(5) ベルとボールを使って



ベルをまくらに、整理運動（クールダウン）