

いろいろな動きに挑戦!

○ 場所・期日 鷹巣コミュニティセンター体育館 未就学児対象（鷹巣幼稚園30名）
(H25.8.9 10:00~11:00:第6回)

○ 指導者等: 器械体操指導者(内藤先生)、幼稚園教諭、スポーツ推進委員 他

1. 活動内容

【活動のねらい】 ケガをしない体づくり

【指導のポイント】 苦手意識を取り除くことを主眼に置き、日常では経験できない動きを体験させる。

(1) 準備運動。

① アップ ・忍者ごっこ ・ストレッチ ・歩、走の運動



音楽に合わせて、忍者のまねをしながら楽しく体を動かしていました!

② 柔軟性 ・ブリッジ ・馬の逆立ち



年長さんや名人の姿を見て真似をしながらみんなで挑戦!



(2) クラス別に分かれて (フープで遊ぼう!)

年少クラス



ひねって回す・ころがす



うでで回す



つながって回る



つながって歩く

年中・年長クラス



からだでまわす



向かいあって、転がす 投げる キャッチ
いろいろな投げ方で



リングと目のカードを使って側転の練習!