



日時：令和8年1月22日（木）
10時15分～11時00分

場所：かえで保育園 4・5歳児室

対象：5歳児

講師：岩崎めぐみ（非常勤職員 兼 体操講師）
※全日本の代表に選出されたことのある
元バレーボール選手です。

内容：今回のメインレッスンは鉄棒です。鉄棒では腹部へ過剰に重心をのせることなく、腕を延ばすことで分散させて姿勢保持できるようになりました。基本姿勢のツバメポーズや自転車漕ぎなどを体験し、前回りに挑戦しました。回転感覚を養うプログラムで頭を下げると自然に前転できました。最後は逆上がりです。ボールを用いたプログラムで、ボールを蹴って進むイメージで逆上がりできるというものです。半信半疑で本当かな…と始めた子ども達でしたが、自然と足が上がり数名が逆上がりできました。



教室の様子





日時：令和8年1月14日（水）
10時15分～11時00分

場所：かえで保育園 4・5歳児室

対象：4歳児

講師：岩崎めぐみ（非常勤職員 兼 体操講師）
※全日本の代表に選出されたことのある
元バレーボール選手です。

内容：前回に引き続き、メインレッスンは跳び箱です。準備運動では怪我のないように十分にストレッチし、ゴムフープ跳びでは、空中での開閉など様々なジャンプを軽快に行い、楽しみました。跳び箱では、横置きに挑戦です。両足ジャンプがより意識できるよう跳び箱の前に4つのゴムフープを置き、1つずつ跳び、最後に跳び箱を跳び越える大ジャンプです。前走がなくジャンプを意識したプログラムでしたが、手の位置や前傾姿勢ができており多くの子どもが跳ぶことが出来ました。



教室の様子

