クレスポ

日時：令和５年１０月５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：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：今回のメイン活動は跳び箱遊びです。始めは準備運動、真似っこ走を行いました。次に跳び箱の基本動作につながる、両足ジャンプや手の平に重心を支えることを中心としたプログラムを行いました。ゴムフープ跳びでは、両足ジャンプを行い「できるできる」とテンポよく行っていました。じゃんけんゲームでは手で重心を支えながら、跳び箱の上に寝転がってじゃんけんをしました。様々な親しみ方を通して跳び箱を身近に感じたレッスンとなりました。最後にリバーシゲームをして、夢中になって楽しみました。

教室の様子

K