

あそび

教室の様子

日時：令和6年6月14日（金）
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：メイン活動は跳び箱です。準備運動では、十分にストレッチを行い、グループダッシュでは手で姿勢保持できるような動作も取り入れ、子ども達は楽しそうに行っていました。跳び箱では、踏みりから着地まで空中で足の開閉を行う動作があります。その動きをゴムフープ跳びでも取り入れました。はじめは足が思うように動かない子どもいましたが、数回していくとコツをつかみ箱リズムよく跳ぶことができました。その後の跳び箱では、踏みりからの足開きが素早く前回からの変化が現れていました。



クレスポ

教室の様子

日時：令和6年6月7日（金）
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：今回のクレスポは、ゴムフープ遊びから始まりメイン活動のマット遊びを行いました。元気な挨拶の後、準備運動や動物まねっこ走をしました。アウトセイ歩きでは、手の平を広げて重心を乗せて前に進み、マット運動にもつながる動作を取り入れました。体感鍛えや姿勢保持が自然とできるプログラムでした。ゴムフープではリズムよく、楽しんでいました。マットでは、横転がりなど様々な動作を取り入れ親しみました。最後はスポーツリバーシゲームをし、大盛り上がりでした。

