

あしすずこ

教室の様子

日時：令和6年12月26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：今回のメイン活動は鉄棒です。ストレッチを準備体操で十分に行い、ゴムフープ跳び、鉄棒をしました。鉄棒では、自分でジャンプして乗りあげる姿もあり、鉄棒にもだいぶ慣れてきました。手をしっかりと伸ばし、お腹を鉄棒に乗せる基本姿勢が習得できる様々な技に挑戦しました。鉄棒を握りと握り、背筋を伸ばして行う自転車こぎやツバメのポーズは特に楽しみながら行っており、自転車にのっているかのような足こぎ姿やツバメの尾のように前傾姿勢になるポーズがかっこよく決っていました。



あしすまい

教室の様子

日時：令和6年12月24日（火）
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です。準備運動後は、ゴムフープで両足ジャンプなど跳び箱につながる動作を取り入れて行いました。跳び箱では、跳び箱にカエルのように飛び乗ったり、両足を閉じて飛び越えたり様々な跳び方に挑戦し、最後には基本的な開脚跳びをしました。怖いという恐怖心があると上半身を起しがちで座り組む姿勢になりがちです。しかし、子ども達は前傾姿勢になり重心を乗せて跳ぶ感覚を早い段階で獲得し、リズムよく跳ぶ子が多く、とても積極的でした。

