



日時：令和7年10月15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：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。準備運動では、怪我のないように手首や肘のばしを十分に行いました。鉄棒に親しむ初回のプログラムでは、肘を延ばすものから、足をかけてぶら下がり、腕を曲げて腕力を鍛えるものまで色々なぶら下がりを体験しました。講師から鉄棒のポイントとして「人差し指と親指でカギをかけるように掴む」という話をよく聞き、しっかりと掴み、基本姿勢を意識し頑張る姿がありました。豚の丸焼きポーズにも挑戦しました。できた喜びを友達と伝えあい嬉しそうでした。

教室の様子





日時：令和7年10月9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：運動会を終えて、メインレッスンはマット運動から跳び箱へ移行です。今回は跳び箱とびの動作につながる両足跳びや姿勢保持を習得できるプログラムでした。準備体操のあとはグループ走で体を温めて、ゴムフープ跳び。両足ジャンプの他に、空中での開閉等様々な跳び方を体験しました。最初はできない子も、繰り返して行く中で出来るようになりました。跳び箱では、手の姿勢保持を体験し、じゃんけんゲームしたりしました。難しい体制にも挑戦し、頑張る子ども達でした。

教室の様子

