

あそび

教室の様子

日時：令和4年1月20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：跳び箱をメイン活動とし、ハードル跳びや平均台を用いて両足ジャンプや重心移動・支持力を見つけられるような活動を行いました。平均台では、手よりも上半身を前に運び、両手に重心をかけ進むイメージをもって取り組みました。跳び箱では、縦跳び箱を行い、基本姿勢を確認しながら挑戦していました。空中時間が短い中でも開脚が出来る子は、横跳び箱にすることで跳べる子もいました。「跳びたいけど～」と迷いのある始まりの子も跳びたいと意欲をもって向かう姿もあり、子ども達の頑張りが感じとれました。



リズム体操

教室の様子

日時：令和4年1月13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：リズムカルにフープやトランポリン跳びを楽しみ、その後、運動会でも披露した鉄棒を行いました。トランポリンでは、空中感覚を楽しみ、開脚跳びなどを行いました。高い開脚跳びができポーズも決めていました。鉄棒では、姿勢保持を意識し、顎をあげ、足を伸ばしつばめポーズを行いました。また、前転の他に、逆手に鉄棒を握りダルマポーズも行いました。肘を曲げてお腹を近づけるなど逆上がりの基本姿勢を取り入れたもので、はじめてのことにも意欲的に参加していた年長児でした。

