

12月

ベーシックカリキュラム

ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

0歳児 ロボット歩き (感覚運動)

☆やり方

足の上に乗せて腕を持ちます。

☆目的

バランス感覚を経験していきます。



ワンポイント

先生の足の上で一緒に歩いてみよう！

1歳児 山登り (バランス・体幹)

☆やり方

手をつなぎ、足の甲から膝まで登っていきます。

☆目的

体幹とバランス感覚の向上の発達を促します。



ワンポイント

慣れてきたら、足を揺らしてみましよう。
より不安定にレベルアップをしていきましょう。

2歳児 ペンギン歩き (後ろ向き)

☆やり方

手を横にしてつま先を上になげましよう。

☆目的

バランス感覚発達を経験していきます。



ワンポイント

視線は前に向け、ゆっくり進んでみよう。

3歳児 カメ歩き (体幹)

☆やり方

背中にブロックなどを載せて膝をついて歩く。

☆目的

体幹部の筋力向上のバランス感覚発達を促します。



ワンポイント

物が落ちないようにお腹に力を入れて歩いてみよう。

4歳児 お尻相撲 (足の筋力・体幹)

☆やり方

お尻を合わせ押し合います。

☆目的

足の筋力・腹筋の発達を促します。



ワンポイント

足を広げ腰を下げて使って押し合しましょう。

5歳児 クマじゃんけん (腕支持・体幹)

☆やり方

膝を伸ばし、向き合ってじゃんけんをします。

☆目的

腕支持・体幹部の筋力の発達を促します。



ワンポイント

お尻があがりすぎないように、足から頭まで真っすぐにしましょう。

