

## 筋カトレーニング

### MENU1



◇ 腕立てじゃんけん (先に5回勝った方の勝ち)

腕立て伏せの姿勢で向かい合って(3・4歳児は足を開く、もしくは膝を付けても良い)じゃんけんを行います。

※ 3歳児さんはじゃんけん(理解ができない場合は)ではなく10秒で行う

勝てば5秒お腹をつけて休めるなど様々な仕掛けを用意

### MENU2



◇ カメさんひっくり返しゲーム (交互に行い様子を見て取り組む)

お友達同士(または先生と)でカメさんとひっくり返す側に分かれる。交互に行いましょう。



ひっくり返す側もひっくり返される側も筋力(体幹)の発達を望めます。すぐに返されてしまうようであれば「足を開いて」などの言葉がけを行ってください。 ケガに注意するように促す

## 柔軟体操



◇ おもち (10秒)

腹筋群・胸・背中ストレッチ&背筋の強化

体操時にも行っています。1番上の状態で10秒ほどキープできるようにしましょう!



◇ パンケーキ (10秒)

股関節・腿・脛などのストレッチ

つま先、膝が上を向くように取り組みましょう!また、腰を前方へ送るイメージで取り組みましょう。



◇ 時計 (10秒)

股関節・腿・脛などのストレッチ

右肩を床面に押さえて右足を左へクロスさせます。片方ができたら行っていない方をお願いします。