

〇〇保育園 4月3歳児・正課体育カリキュラム

【担当講師から一言】 H〇〇年度の体育を担当します武笠 翼（むかさ つばさ）と申します。どうぞ宜しくお願い致します。

今月の体育では、「徒手運動」（器具を何も使わない運動）を通して、子ども達一人ひとりが運動への“興味”や“好奇心”を発揮していけるよう、手首の運動を〈おにぎりを作る動作〉に例えるなど、創造力を膨らませながら楽しい雰囲気の中で指導を進めていきます。

1回目 「徒手運動」		2回目 「徒手～マット」	
内 容	ねらい	内 容	ねらい
<p>挨拶</p> <p>準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おにぎり（手首） ・ヘリコプター（肩回旋） ・間違えない体操（屈伸） ・動物の鳴き声（前後屈） ・色あて（体側） ・大小笛の合図（ジャンプ） <p>柔軟</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈（挨拶） ・上体そらし（おもち） <p>○早起き競争 — 対列 —</p> <p>○動物歩行</p> <p>ペンギン</p> <p>ウサギ</p> <p>カンガルー</p> <p>☆鬼ごっこ（目隠し鬼）</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操・柔軟は、いろいろな物に例えながら楽しい雰囲気の中で元気いっぱいからだを動かします。</p> <p>○早起き競争では、耳から入った情報を正確に捉え、行動に移していきます。</p> <p>○動物歩行では、動物の模倣を行いながら両足を揃え、足の母子球でジャンプする感覚を覚えます。</p> <p>☆鬼ごっこでは、目から入る情報を瞬時に判断力する事で、敏捷性を高めていきます。</p>	<p>挨拶</p> <p>準備体操</p> <ul style="list-style-type: none"> ・かけっこ～ぶらぶら（手首） ・自転車～扇風機（肩回旋） ・大型バス～元気もりもり（屈伸） ・大きい動物（前後屈） ・小さい動物（体側） ・おサルジャンプ（ジャンプ） <p>柔軟</p> <ul style="list-style-type: none"> ・長座体前屈（おもちつき） ・上体そらし（おもち） <p>○おいもほり</p> <p>— マット —</p> <p>○川とび（幅跳び）</p> <p>○焼き鳥（伸脚横転）</p> <p>☆鬼ごっこ（くまのプーさん）</p> <p>整理体操・整列・挨拶</p>	<p>○準備体操では、動きながら考える、情報処理能力を養っていきます。</p> <p>○おいもほりでは握力や腕の力を養っていきます。</p> <p>○マット運動では、川とびや焼き鳥に例えながら、楽しい雰囲気の中で“回転感覚”を養っていきます。</p> <p>○楽しく鬼ごっこしながら、「体操座り」の習慣を身につけていきます。</p>

担当・・・コンフィアンサスポーツクラブ 武笠 翼