

わくわく スポーツ教室

NO. 2



せいろう幼稚園では、体力向上と幼児期に身に付けたい運動機能獲得を目指し、スポーツ教室を実施します。



～ 5歳児 9月7日(水)・13日(火) ～

支持力～腕で体を支える力～につながる動き

わきの裏側にある筋肉を鍛えることで身に付く。



アザラシさん

両足を伸ばしたまま、腕の力だけで前に進みます。

ポイント♫：ひじを伸ばす。



クマさん歩き

両手を床につけて、ひざを伸ばした状態で歩きます。

ポイント♫：頭が下がらないように。

懸垂力～ぶら下がる力～につながる動き

身軽な幼児期に、身に付けておきたい腕や胸のまわりの筋肉。



ワニさん歩き

胸とお腹を床につけ、ひじを曲げて腕と足を交互に出しながら這うように進みます。

ポイント♫：おへそは床につけたまま、あごは床すれすれの位置で顔を上げる。

赤ちゃんの頃のずり這いやハイハイ、また、学校等の掃除で行う雑巾がけの動きは、運動機能の発達につながる大事な筋肉が付くんですね！



跳躍力～跳び上がる力～につながる動き

跳躍力を身につけるためには、足首・太もも・お尻・背中中の筋肉が必要。

前向きジグザグ跳び

床に線を引き、線の両脇を左右交互にジグザグに両足でジャンプします。

ポイント♫：両ひざを曲げ、反対側へつま先だけでジャンプ。着地は両足揃えて。

