

わくわく スポーツ教室

NO.3



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。



～3・4歳児 10月19日(水)・25日(火)～

バランス感覚を養う動き

身体の動きをコントロールする運動機能の発達を促す。



どんぐりころころ

マットからはみ出さないように、ころころ転がる
ことができるかな?!



足首の体操

倒れないようにバランスをとりながら、片足ずつ
くるくる・・・。

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。



うさぎジャンプ

両手を床につけ、両足を同時に後ろに蹴り上げて着地します。

リズム感につながる動き

回数を重ねることで、速く動けるようになる。



ケンケンパ

「パ」の時は、両足をしっかり床につけます。

跳んでくぐって

スタートで走り出した勢いで、片足で踏み切ってジャンプ！

子どもたちは、のびのびと体を動かして遊ぶ気持ち良さを感じ、「もっとやりたい！」「やってみたい！」と意欲的に取り組んでいます。

