

きらきら体操 ⑨

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年9月

- ◎知 育 からだを動かすことで
脳の動きが活発になる
- ◎体 育 運動能力が育つ
- ◎愛 情 触れ合うことで心の安定を図る

年齢別目標

- 0～1歳：自分でジャンプができる
- 2～3歳：前回りができる・大縄でへびジャンプ
ができる
- 4歳以上：側転ができる・縄跳びを使って一人で
前とびができる

今月のねらい：腕力・腹筋・背筋

しっかりと手で押す力・腹筋・背筋の力がないと、怪我につながってしまうこともあります。
お子様の状態を見ながら、怪我のないように行なっていきましょう。

★0～1歳

「ほら！つかまりたち」～しっかり足で踏ん張り立つことを楽しむ～

一人でのつかまり立ちは少し難しいので、はじめは保育者が手を貸してあげ、
まずは足で立つ感覚をつけてあげてください。
立てることが面白くなってくると、少しずつ物につかまったり、保育者に
つかまったりして一人で立てるようになってきます。

※まだ不安定で倒れやすいので、つかまり立ちをしている時には、必ず保育者がつき、
転倒には十分気をつけましょう。



★2～3歳

「手押し車」～腹筋・背筋・腕力をつける～

「手をついて」「足を持つからね」など声掛けしながら、しっかり手で押してい
ることを確認してから足をもつてあげてください。
「手で歩いてみようね」や「イチ・ニ・イチ・ニ」など声掛けしたり、進みやすい
ように保育者が少し押してあげると子供もやりやすくなります。
はじめは手で歩けない子供もいますが、無理せず手でしっかり押せるところから
はじめ、少しでもできるようになったら、たくさんほめて自信をつけさせてあげ
てください。

※進めるために無理に押すと、手で支えきれず、崩れて怪我につながる可能性があるので、
子供の様子を見ながら進めていってください。



★4～6歳

「壁倒立」～しっかり押す力、逆さまの感覚をつける～

最初、壁に足をつけて上がっていき、行けるところまで行って
ストップ。胸が落ちないようにしっかりと押します。
「5がんばってみようか」や「10できるかな」など、頑張って
押せるようにしましょう。最初は上まで足を持っていくのは難し
いですが、毎日やっていくことで、少しずつ上まで足を上げられ
るようになります。
お腹を壁向きでできる子供には、背中を壁向きでできるように
頑張ってみましょう。

※背中を壁向きで行う場合、手と手の間を見ていないと、腕が曲がり、
きちんと押せず、頭から落ちることがありますので、手のつき方を
しっかり教えてから行ってください。



▲お腹が壁向きの
「壁倒立」



▲背中が壁向きの
「壁倒立」



病院・企業内受託保育サービスを提供
<http://www.coty.co.jp>



認可・認証保育所を展開
<http://www.grace-g.co.jp>



個育て支援型保育園を展開
<http://www.pumpkingarden.com>

ご利用のお申し込み・お問い合わせは

0120-552-415

フリーダイヤル ココニ ヨイコ

受付時間 月～金/9:00～18:00

本 社：大阪府大東市泉町2-14-11

東京本社：東京都品川区東品川1-3-10-3F



※掲載の情報は2010年9月現在のものです。 ©September 2010 Art Group