

きらきら体操



the
0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2010年12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：一緒に跳ぼう
- 2～3歳：台からジャンプ
- 4歳以上：新聞横跳び

今月のねらい：リズム感・脚力

足をのびすぎて着地をすると、ねんざや転倒など大きな怪我につながります。ひざを曲げて安定した着地ができるようにサポートしましょう。

★0～1歳

「一緒に跳ぼう」～ジャンプする感覚を身につける～

まずは、お子様の手を持ち「ジャンプ！ジャンプ！」などの掛け声とともに一緒にジャンプをしていきましょう。
始めはジャンプが出来ないかもしれませんが、大人が少し手を上に引っ張りながら、ジャンプの感覚を教えてあげてください。その感覚を繰り返し楽しみながら伝えていくことで、足で蹴る感覚も少しずつ身についていきます。

※手を持ってジャンプする時に、手を強く引っばると肩やひじの関節がはずれる危険があります。
引っばりすぎないよう、十分に気をつけて行ってください。



★2～3歳

「台からジャンプ」～空中感覚・着地する感覚を身につける～

はじめは台（とび箱やダンボールなどで作った丈夫な台）を使って跳んでみましょう。
両足で飛び降りることが怖くて出来ない子には、跳びやすくするために、ひざを曲げて腰を落とし、かがんだ姿勢にさせてから「ジャンプ」と声をかけてあげましょう。

※ふざけて跳ぶ、足をのびすぎて着地する、上体を前にして飛び降りるなどは、身体のバランスが崩れやすくなり、大きな怪我につながります。
くれぐれも着地をするときは、ひざを曲げて着地するよう指導してください。



★4～6歳

「新聞横跳び」～物を跳び越すことを覚える～

新聞横飛びをする前に新聞紙で棒を作ってください。次に大人がその棒を持ち、子どもの足元で左右に振りましょう。左右に動く棒を子どもが跳びます。ポイントは、跳ぶタイミングにあわせて「ハイ！ハイ！」と声掛けをすることです。跳びやすくなり、出来る回数が増えるとやる気にもつながります。
上達してきたら“棒に当たらないゲーム”にもチャレンジしてみましょう。ルールは、大人が「下」と言ったら、子どもは“上にジャンプ” 大人が「上」と言ったら、子どもはかがんだ姿勢になります。
1人だけではなく数人の子どもたちを並べて行ってみるのも面白いですよ。

※新聞紙の棒が硬すぎると怪我につながりますので、少しやわらかめに作りましょう。

