

# きらきら体操 ②

the 0123

アートチャイルドケア  
きらきら体操 2013年2月

- ◎知育 からだを動かすことで  
大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
- ◎礼節 礼儀作法が身に付く

## 年齢別目標

- 1歳児:自分の体を自分でコントロールする  
(台からジャンプができる)
- 2〜3歳児:前回り・1本橋わたり・へびジャンプ
- 4〜6歳児:うまとび・縄跳び(前・後ろ・あや)



## 1歳児 わらい:脚力・空間認知能力の発達



### 「ひもジャンプ」

1月の体操で紹介した「両足ジャンプ」が出来たら、ひもを跳び越す「ひもジャンプ」に挑戦です。

両足ジャンプが出来ても跳び越す動作は難しいですね。  
まず床にひもを置き、その上をジャンプすることからはじめてみましょう。(写真A)

Aが、できるようになったら、次はひもの位置を徐々に高くした「ひもジャンプ」を行ってみてください。先生と一緒に跳んでみたり、声を掛けたりすることで、子ども達も楽しく取り組みます。



### 「とびつきジャンプ」

ジャンプしてとび上がり、先生の手や風船などの目標物にタッチする運動です。はじめは難しく、ジャンプが出来なかったり、ジャンプしても目標物をしっかり見れずタッチがうまくいかなかったりすることもあります。

まずは、つま先立ちの状態で手が届くところからはじめましょう。(写真B)  
Bが、できるようになってきたら、徐々に目標物を高くして挑戦してみてください。

## 2〜3歳児 わらい:脚力・リズム感

### 「ゲー・パー・ジャンプ」 〜ケンケンパにつながる運動です〜

フープやビニールテープなどで「ケンケンパ」ができる所をつくりましょう。丸1つが「ゲー」、丸2つで「パー」とやり方を説明し、実際に見本をみせてあげてください。

はじめはゆっくり行なってみましょう。



Let's  
Challenge

慣れてきたら、リズムカルに。先生の「ゲーゲーパ」の拍子に合わせてジャンプしてみましょう。

## 4〜6歳児 わらい:腕力・脚力・リズム感

### 「1人とび(後ろ)」

1月の体操で紹介した「かけ足とび」「前とび」ができるようになったら、後ろとびに挑戦です。

後ろとびは後ろに縄をまわす動作がポイント。まずは縄のみを後ろに回し、それに合わせてジャンプすることからはじめてみましょう。その動きがリズムカルになれば、後ろとびを行なってみてください。



★やる気アップ★

子どもは出来ないとききかたで挑戦しなくなります。少しずつ挑戦できるように、なわとびカードを作り1回跳べたらシールを貼る、次は3回挑戦してみようなど、目標を作ることでやる気を引き出してあげましょう。