

# きらきら体操 ⑥

the 0123

アートチャイルドケア

きらきら体操 2012年 6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・ヘビジャンプ
- 4~6歳児:うまとび・縄跳び(前・後ろ・あや)



1歳児

ねらい:腹筋・背筋・バランス・腕力をつける

「バランスヒコーキ」～ひざ上や足裏に乗って、  
バランスをとる～

ひざ上に子どもを乗せて「ヒコーキだよ」と声掛けします。無理せず少しずつ手を離し、バランスを取りながら、ひこうきのポーズをしてみましょう。



★安全チェック★ 子どもを支えていた手を離す際、バランスが崩れて落ちる危険があります。十分に気をつけて行ってください。

「まわってみよう」～逆さになる感覚をつける～

抱っこした状態から後ろへ倒れていきます。逆さに慣れてきたら「手について」「バンザイ」と声掛けしましょう。次に床についた手を押しながら、うまく回転できるように働きかけてあげてください。



★安全チェック★ 首から落ちる危険があります。必ず腰をしっかり支えて行ってください。

2,3歳児

ねらい:腹筋・背筋・脚力をつける

「両足ジャンプ」～つま先をうまく使い  
両足でジャンプする～



「うさぎさんだよ」「ピョンピョン」と声を掛けながら、両足ジャンプを楽しんでみましょう。

◀両足ジャンプで前に進むことができるようになったら、後ろに進む両足ジャンプにも挑戦してみよう

「いも虫ごろごろ(左右)」

～腹筋・背筋を使って転がる～



はじめは転がりやすいように、横からやさしく押しあげましょう。ポイントは手足をのばして転がること。感覚をつかむと、自然にゴロゴロ転がるようになってきます。

◀左向きに転がる事が出来たら、次は右側へ転がってみよう

4~6歳児

ねらい:腹筋・背筋・脚力・腕力・リズム感をつける

「クマさん」～ひじ・ひざを伸ばし、よつばいで歩く～



◀ひじ・ひざを伸ばして、胸・つま先・手首をしっかり使いながら、前に進んでみよう

★ステップアップ★

押す力を身につけることで跳び箱にもつながります。

「ワニさん」

～ひざ・つま先で蹴って、前に進む～



▲ひざ・つま先を使って蹴りながら前に進んでみよう

「うさぎとび」

～しっかり両手で支える～



▲「手をつく」、次に「足で蹴る」の動作を、交互に繰り返して行ってみよう

Let's enjoy クマ、ワニ、うさぎの姿勢が出来たら、友だちと競争するのも楽しいですね。

the 0123

アートチャイルドケア

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

the 0123 ART GROUP

※掲載の情報は2012年 6月現在のものです。 ©June 2012 Art Group