

# きらきら体操 ⑦

the 0123

アートチャイルドケア  
きらきら体操 2012年7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・腕力をつける 「逆立ちでんぐりこ」~手で押す力・前に回る感覚をつける~



くまさんの姿勢(ハイハイの姿勢からでもOK)から「手をピンと伸ばしてね」と手のつき方を見せたり、声掛けしながら足を持ち上げ逆立ちの姿勢へ。



逆立ちのときは、手の間をみるようにしましょう。



「おへそを見てね」と声掛けし、頭を内側に入れながら前回りをします。

### ★安全チェック★

前回りのときは、身体を丸くしないと首や背中を痛める危険があります。十分気をつけて行なってください。

2~3歳児

ねらい:腹筋・背筋・腕力・脚力をつける

「手押し車」~手でしっかり押して前に進もう~



くまの姿勢になって、しっかり手を押すことが出来るようになったら、手押し車に挑戦!「足を持つよ」と声を掛けてから、足首を持ちましょう。「イチ、ニ、イチ、ニ」と、少し押してあげながら進むと歩きやすくなります。

### ★ポイント★

足首を持つのが難しい場合は膝や太もものあたりを持ってあげると進みやすくなります。



「ジャンプでタッチ」

~その場で両足ジャンプをしながら、手にタッチしてみよう~



まずは「手にタッチする」ことから始めましょう。「次はここね」と、少しずつタッチの位置を高くなっていくと、ジャンプしながらタッチすることが出来るようになります。

### ★ステップアップ★

手と手のタッチに慣れてきたら、風船やタンバリンなどを使ってタッチするのも楽しいですね♪

4~6歳児

ねらい:腹筋・背筋・腕力・脚力・リズム感をつける

「走ってひもとび」~走って、両足とびでひもを跳び越そう~



両足が揃いやすいように、足を揃える位置にテープなどの目印をつけると、跳びやすくなります。

### ★ステップアップ★

はじめは低い位置からジャンプします。慣れてきたら、徐々に高さを変えて行なってみましょう。

「足パッチン」~しっかり身体を腕で支えよう~



まずは先生が見本をみせてあげましょう。「手を床につき、足でパッチンできるかな」と声掛けしながら行ないます。しっかりお尻をあげて、まずは1回からはじめてみましょう。

### ★安全チェック★

しっかり手で床を押せなかったり、お尻を上げすぎると、体勢がくずれ、顔から落ちて怪我をする危険があります。また友だちとぶつからないよう気をつけて行なってください。

### ★ステップアップ★

慣れてきたら、1回から、2回、3回と回数を増やしてみましょう。

Let's enjoy 跳び箱が出来ることにもつながります。ぜひがんばってくださいね。