

# きらきら体操 ③

the 0123

アートチャイルドケア  
きらきら体操 2013年3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)



## ねらい:総合(目標達成)



●またぎ降り



●台からジャンプ

### 1歳児 「またぎ降り」 「台からジャンプ」



台の上からジャンプして降りてみましょう。はじめは台の上から降りることも怖くて出来ないかもしれません。まずは先生が手を持って「いち、にの、さん」と声をかけ、片足ずつ降りるところから行なってみましょう。片足ずつ降りていく「またぎ降り」が出来ようになったら「台からジャンプ」の両足でのジャンプにも挑戦してみてください。

### 2~3歳児 「へびジャンプ」



縄をへびのように揺らし、その上をジャンプしてみましょう。動くものとぶことは難しいですが、まずは揺れの少ない「小さいへび」から行なってみてください。

慣れてきたら揺れを大きくした「大きいへび」や縄を縦に揺らした「縦へび」にも挑戦してみましょう。

### 「片足とび」(ケンケン)



「片足とび」で何回ジャンプできるか挑戦したり、または片足とびをしながら前に進んだりしてみましょう。1人ではなく友だちと競争しあっても楽しいですね。

### 「ケンケンパ」



「片足とび」が出来ようになったら、2月の体操で紹介した「グー・パー・ジャンプ」のように、今回は片足で「ケンケンパ」を行なってみましょう。

### 4~6歳児 「1人とび(あやとび)」

2月の体操で紹介した「後ろとび」ができるようになったら「あやとび」に挑戦してみましょう。

「あやとび」は腕をしっかりクロスさせて、その輪の中に入るところからはじめてみてください。難しいですが、少しずつチャレンジしてみましょう。

