

## 【成長過程 体育指導】

- マットの上ででんぐり返しにとりくみ、身体に柔軟性を身につける
- でんぐり返しの①両手のつき方,②頭のつき方,③目はおへそをみながら回ることを理解する
- トランポリンをしながら、身体を動かす楽しさを経験する
- トランポリンをおこないながら、足首・ひざを強化する
- 上手に身体を動かして、でんぐり返しがきれいに行えるようにする
- 腹筋・背筋を上手に動かして、転がれるようにする
- マットの下にとび箱の頭を一個置いて、高い位置でのでんぐり返しを行えるようにする。
- でんぐり返しでは、両手をしっかりつかないとお尻が高くあがらないことを理解する
- でんぐり返しの後に、バランス棒を飛び越える動作と、輪の中に両足を入れて跳ぶ動作(ケンステップ)を加えて、両足を上手に使う訓練をする。
- でんぐり返しの後に、はしごを渡る動作と、輪の中に両足を入れて跳ぶ動作(ケンステップ)を加えて、足の裏を強くし、身体を動かすための刺激を与える
- とびばこ 2 段で、しっかり音がでるように両足を揃えて踏み切る
- 両手のつき方を知り、とびばこの練習をおこなう
- とびばこ 2 段の両手のつき方が完全に身につく
- とびばこ 2 段の後に、輪の中に両足を入れて跳ぶ動作(ケンステップ)を加える。
- とびばこ 2 段の後に、ケンステップ、バランス棒を飛び越える動作を加えて、身体を上手に動かせる
- とびばこ 2 段のあとに、はしごを渡る動作 バランス棒を飛び越える動作を加えて、楽しみながら身体を動かす
- 男の子も女の子も跳び箱が好きになり、自信をつけて 5 歳になって跳び箱 3 段 4 段がとべるよう期待を持たせる
- とびばこ 3 段を使い、とびばこの跳び方を指導する
- とびばこ 3 段での両手のつき方、身体を前に移動することを覚える
- トランポリンの後に、ケンステップを加えて、足首・膝の使い方を学ぶ。
- トランポリンの後に、バランス棒を加えて、両足とびを学ぶ
- トランポリン+バランス棒 トランポリン+はしごを使用しながら、自分の空中での体の位置を経験させ、腰の位置を垂直にして跳べるようにする
- とびばこ 4 段に、思い切り両手をつき押しして跳べるようにする
- とびばこ 3 段跳べる子も 4 段跳べる子も自信をもって跳べるようにする
- とびばこ 3 段跳べる子も 4 段跳べる子も、走りにスピードをつけ、思い切って体を前に動かせるようにする

- とびばこの上で①足・両手をつき、②空中ででんぐり返しをして ③お尻をしっかりと上げて ④前回りをする
- とべない子は補助をしながら、こどもたちに自信を持たせとべるようにする
- 鉄棒にぶら下がり、鉄棒の上に体をのせて、腕の力をつけて鉄棒に向けた体づくりをする。
- ①ぶら下がり②上体を鉄棒の上に上げて③前まわりをする
- 平均台の後に、ケンステップを行い、平衡感覚を鍛えバランスよくとらえる
- 鉄棒でお尻まわりの後に平均台をおこない、平均感覚を
- 鉄棒の後に跳び箱を行い、体をたくましくさせる。
- 鉄棒と跳び箱、バランス棒を組み合わせ、一つ一つの種目で思い切って体を動かせるようにする。
- 鉄棒と跳び箱とはしごを組み合わせ、手・足・上体のバランスをとり、体をたくましくさせる。
- 鉄棒・とびばこ・平均台・はしごを使い、1年間の体づくりを体験させ、自信を深める
- 園内にある道具を全部使用し、どんな道具がでてでも体を動かし上手にできるたくましさを身につけ、やればできるということを体で覚える経験をする。