

# 4月の運動プログラム

新型コロナの感染拡大予防のため、お家で過ごす時間が増えていますね。

運動不足になっていませんか？

こどもプラスの4月の運動プログラムのご紹介です。  
またその中からお家でも出来る簡単なプログラムを3つ選びました！

是非、お家でチャレンジしてみてくださいね★

**【こどもプラス】**  
行徳教室  
原木中山教室  
行徳駅前教室



運動保育士会  
子どもと保育士のための  
**レベル★** 柳沢運動プログラム 4月号  
発行日 2011.04

今月の運動あそびのながれ

1. カエル & カンガルー  
2. サルのぶらさがり & ワニ  
3. 犬 & クマ  
4. 線遊び (歩く)  
5. グーチョキパー  
6. 電車歩き  
7. うさぎ & カンガルー

運動保育士会  
子どもと保育士のための  
**レベル★★★** 柳沢運動プログラム 4月号  
発行日 2011.04

今月の運動あそびのながれ

1. 開脚跳びのポイント着地  
2. ブリッジ  
3. 手足一線のグーグーパー  
4. 補助付逆上がり  
5. 大きいスキップ  
6. 複雑予測ジャンケン

# お家でやってみよう!!

## 犬&クマ



《実践のポイント》

- 【犬】・ハイハイの姿勢になりましょう。  
(手はパー、膝を着ける)  
・足を立てて、床を蹴って進みましょう。  
・顔をあげて、前を見ながら進みましょう。

- 【クマ】・ハイハイ姿勢から膝とお尻を上げましょう。  
・手は必ずパーにしましょう。  
・顔を上げて、前を見ながら進みましょう。

ねらい&養える力

- イメージ力 : 動物の情報(絵カード)から動きや姿を引き出す。  
模倣力 : 手や足、姿に注目してマネをする。

## 予測ジャンケン(負ける)



《実践のポイント》

- ・予測ジャンケンをします。先生(保護者)は、ジャンケンをする前に、自分が何を出すのかヒントを伝えて行いましょう。  
・子供たちは、先生(保護者)が提示した情報をもとに、何をだすのか予測しましょう。  
そして、子供たちは負けるようにしましょう。  
※勝つのではなく、負けるのがポイントです。  
・慣れてきたら、足も使ってジャンケンをしてみましょう。

ねらい&養える力

- 身体面 : 手と足を使って、ジャンケンをすることができる。  
身体のコントロール : 何を出すのか判断してから行動に移すまでを素早く行うことができる。  
イメージ力 : ジャンケンに負けるという考える力を養う。  
判断力 : 先生が出すものを予測して、それに負けるジャンケン形を素早く判断することができる。  
認識力&理解力 : 負けるということを理解して遊ぶことができる。

## ブリッジ



《実践のポイント》

- ・仰向けに寝転がったら、肘を曲げて、耳で両手を着いてブリッジをしましょう。  
・手の付き方が理解できていない子に対しては、両手を耳にかざして相手の声を聞くような形をとらせましょう。耳にかざした状態から、体を後ろに反らせていき手を着けましょう。この時の手の着き方がブリッジのやり方になります。  
・正しい形で手を着くことができたなら、顔を床やマットを見るように顎を開きましょう。  
・お腹を天井に突き上げるようにして持ち上げましょう。

ねらい&養える力

- 身体面 : 支持力、足の指先の力、柔軟性、基礎筋力  
身体のコントロール : 手と足の動き、お腹を突き出して持ち上げる動き。  
イメージ力 : 身体地図、ブリッジのイメージ。  
空間認知 : 手を着く位置、足の位置を把握する。