

# 運動遊び(年少児)

☆ヤマスポーツクラブさんをお招きし、年少児がマットや鉄棒、ボールの遊び方を教えていただきました。

## ○準備運動



## ○マット

- ・ハイハイ・くまさん・ぺんぎん
- ・えんぴつ・前回り



## ○マットで前回り

凹凸がついた特製マットを使い、手前から足、手をついてお尻を上げおへそを見て回ると上手に前回りができたよ。



## ○鉄棒

- ・ぶら下がり・コウモリ・前回り

## ○鉄棒

鉄棒を握る時は、親指が下だよ。  
鉄棒に足をかける時は、手を少し開いて肘を伸ばしてしゃがんでやるとできるよ。



## ○ボール

ボールを落とさないように片手で持ったり、おなかから背中に動かしたり、ボールつきをしたり、いろいろな使い方を教えてもらったよ！

