

運動遊び

ヤマスポーツクラブさんに年中・年長児が運動遊び（マット運動・鉄棒・跳び箱）を教えていただきました。

年中



前転
足の前に手をつけて後頭部をつけるようにして回るよ！

跳び箱
「バナナ」のリズムで両足ジャンプ。勢いをつけて跳べる練習。



鉄棒（前回り）
腕を曲げて体を鉄棒の上に乗せる。足を見ながらゆっくりと回るよ！

年長



前転
起き上がる時には、膝を曲げて手を使わないで起き上がろう

跳び箱
遠くに手をつけてしっかり足を開いて跳ぶよ



鉄棒（逆上がり）
鉄棒に体をぐっと近づけて回ろう！

