

# 運動遊び

☆ヤマスポーツクラブさんをお招きし、年中・年長児が運動遊具の行い方を教えていただきました。

## 約束は

- 話をしっかり聞いて運動遊びをしよう。
- 先生や友達が見本をやる時にしっかりと見よう。  
(見るだけでも上手になるよ！)
- よく考えてチャレンジしていこう。



## ○準備運動



- 年中の挑戦
- マットの前回り
  - 鉄棒の足抜き回りと前回り
  - 跳び箱3段

## ○マットで前まわり

「頭の後ろの部分をもつてマットにつけて  
回るんだよ！」



## ○鉄棒

「足抜き回りをすると時に足が鉄棒にかからない場合は、しゃがんでから行うといいよ！」  
「前回りをする時には、体を丸めて回らないと危ないからね！」



## ○跳び箱

踏み台の使い方を覚えよう。踏み台の前方を両足揃えてジャンプ。



## ○年長の挑戦

- マット前転
- 鉄棒の足抜き回り・前回り・逆上がり
- 跳び箱 4段・5段

### ○鉄棒（逆上がりに挑戦！）

「地面をしっかり蹴ってごらん！」  
「鉄棒とおなかが離れないようにね」



### ○跳び箱

手の付き方、足の開き方、踏切り板の使い方を覚え・・・  
いざ、跳び箱にチャレンジ。  
先生の補助もありながら、4段・5段をクリアしました！

