

# どんぐり教室



## <第1回>「サーキット・体操・計測」

### 1. はじめの会（自己紹介）

### 2. 体操（変身体操）

- ①だんごむし ②ささぶね ③スーパーマン ④ゆりかご ⑤おすもうさん ⑥わに  
⑦うま ⑧おしりペンギン ⑨きりん

### 3. 今日のあそび

- ・サーキット…平均台、鉄棒（ぶたの丸焼き）、トランポリン（枠内ジャンプ）  
エバテムI（I型ウレタン積み木を渡る）

- ・計測…①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④片足立ち ⑤つぎ足歩行

### 4. おわりの会



## <第2回>「歩く」

### 1. はじめの会

### 2. 体操（変身体操）

### 3. ラダー

- ・歩く ・かけ足

### 4. 今日のあそび

- ・バランス歩き…曲に合わせて、ふつう歩き、つま先歩き、かかと歩きをする。
- ・お参り散歩…曲に合わせて歩いたり、止まったりする。エバテムIの上で静止する。

### 5. ピカピカタイム（雑巾がけ）

### 6. おわりの会



<変身体操>

① だんごおし

三角座りで足も腕も交差させて、仰向けに。お腹を見るように、体をぎゅっと縮めよう。



② ささぶね

あおむけに寝転がり、ひざをまっすぐ伸ばしたまま、両足先を頭上の床につけるかな。



③ スーパーマン

腹ばいで横になり、腕や足を床から浮かせてピーン。



④ ゆりかご

お腹を床につけて、背側で足首を持って、ぐうっと背中を反らせてみよう。



⑤ おすもうさん

足を大きく開いて、手をひざに置き、腰をゆっくり落とそう。



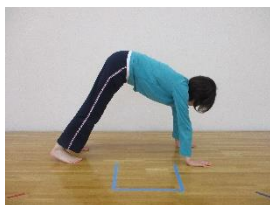
⑥ わに

ずり這いで、腕や足を大きく動かして進もう。両手、両足が動いているかな。



⑦ うま

おしりを上げて、高這いで進もう。おしりが高く上がっているかな。



⑧ おしりペンギン

両足を伸ばして床に座り、おしりを動かして進もう。前に進めたら後ろも挑戦。



⑨ きりん

壁にかか頭から頭までぴったりつけて、重錘を頭に載せてまっすぐの姿勢を意識しよう。そのまま歩けるかな。お家では、350mlのペットボトル(1/3水を入れて)を頭の上に乗せてやってみよう。



教室では 500g の重錘を使って  
います。