



# どんぐり教室

## <第9回> 「計測・サーキット」

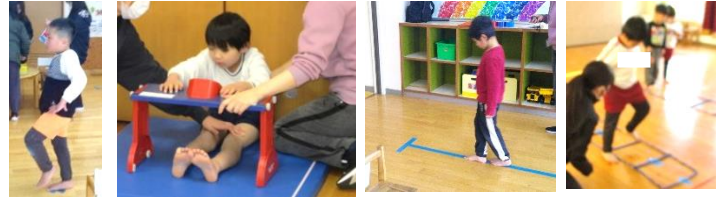
1. はじめの会
2. 体操 (変身体操)
3. ラダー

- ・シャフル
4. 今日のあそび
- ・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
- ・サーキット

平均台 (傾斜)、エバテム I (I型ウレタン積み木を渡る)、  
スクーターボード、トランポリン、鉄棒

5. ピカピカタイム (雑巾がけ)
6. おわりの会



## <第10回> 「発表会」

1. はじめの会
  2. 体操 (変身体操)
  3. 今日のあそび
- ・自分の選んだ変身体操を披露する。
  - ・サーキット

…自分の選んだ運動あそびに挑戦する。

ラダー、平均台 (傾斜)、スクーターボード、トランポリン  
焼津会場 : フラフープ、エバテム I  
大井川会場: 鉄棒 (豚の丸焼き)

4. おわりの会

