



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だんごおし 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」

- ・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「だるまさんがころんだ」

- ・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 だんごむし

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

壁にかかると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）を頭の上に載せてやってみよう。



教室では 500g の重錘を使っています。