

クラスの流れ



しゅうごう・あいさつ

出席をとります！
元気に返事をして プログラム開始です！



手厚いサポートで
成長を見守ります！

準備体操

「動」 ランニング

広いホールを5分間みんなの好きな音楽にあわせて走ります。
脳と心をリフレッシュ！

「静」 ストレッチ

ゆったりとしたペースで心と身体を落ち着かせます。身体の様々な部位に
刺激を与えます。

「動」 動物歩き

手や足を同時に動かすなどして脳に刺激を与えながら身体を動かします。
イメージしやすい動物の動きを通して柔軟性や筋力、リズム感も身に着けます。



サーキット/種目練習

体操器具を使って鉄棒跳び箱マットランポリンなどの種目の練習を行います。一人ひとりのペースにあわせて行います。目標やねらいは人それぞれ。毎回の積み重ねで自分のペースで出来ることを増やしていきましょう。

◎主な練習内容◎

跳び箱：グージャンプ、飛び乗り、開脚とび

鉄棒：前回り、逆上がり、豚の丸焼き、抱え込み

ランポリン：ストレートジャンプ、ターン、フルターン、ニードロップ



ゲーム

ルールのあるゲームを仲間と楽しめます。

勝敗や仲間との協力を楽しんだり、楽しむためのルール理解や他社への思いやりなど
反復学習で経験を積み重ね学びます。

◎主な内容◎

リング遊び、玉入れ、的あて、コロコロドッジボール

ソフトテニス、ドリブル爆弾ゲーム、インディアカ等

楽しんで身体
を動かします♪

さようなら

挨拶
保護者に報告

