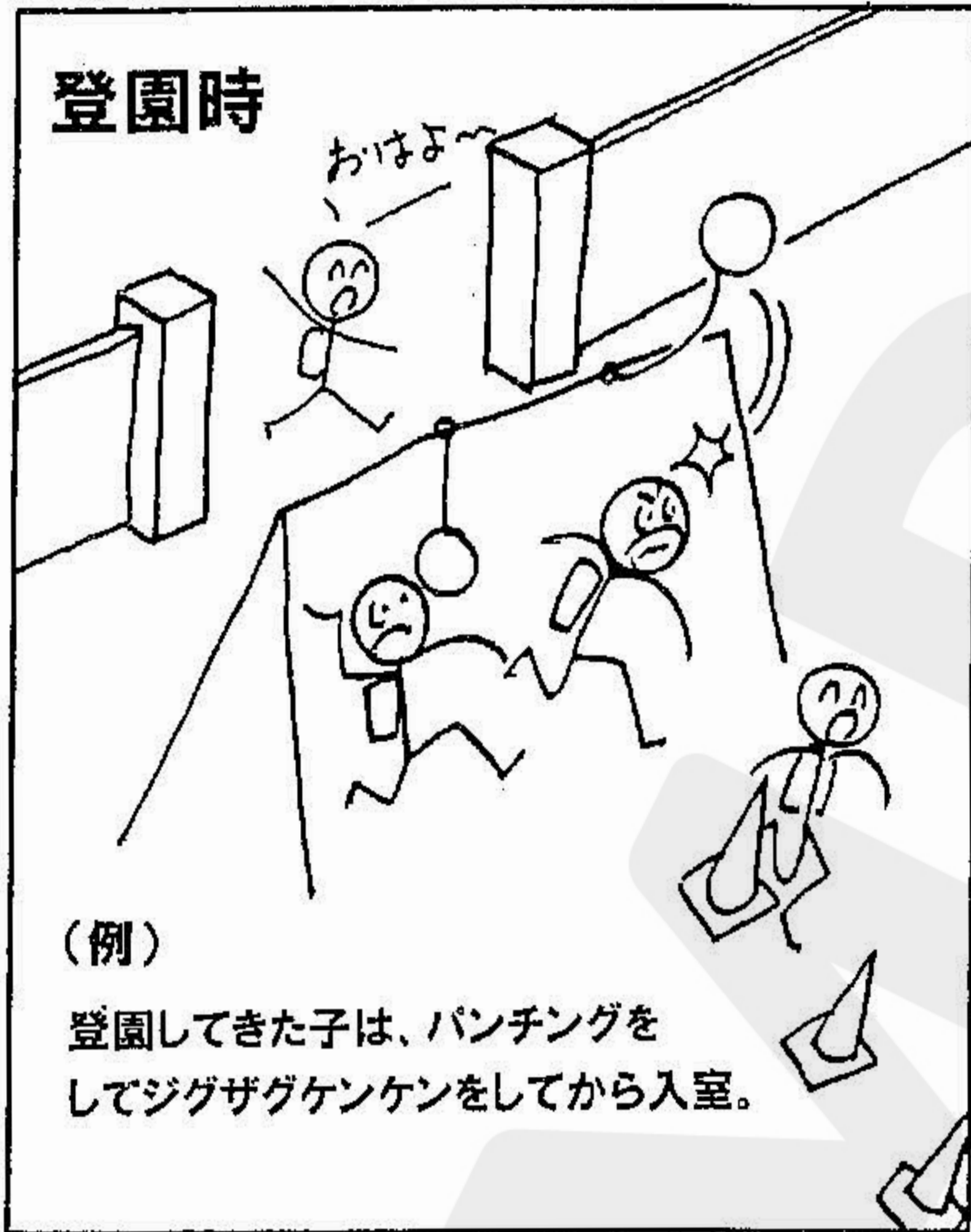


保育者による体力づくり

毎日の保育の中に体力づくりを取り入れてみましょう。

習慣化できれば、どの子もグンと伸びるでしょう。



さかあがりにつながるあそび

グルリンコとカ比べぶらさがり

ここにあげた2つのあそびがうまくできるようになれば、さかあがりの準備にも役立ちます。

対象

2~4歳児

グルリンコ

2歳児後期~

1 向かい合って両手をつなごう



大人の親指を持たせるようにすると手のひらが内側を向いて力が入れやすくなるよ

point

クルッと1回転してみよう。
※最初は、ひざに足をかけて登るとやりやすいよ。

2

腕が伸びないように力を入れながら回転しよう



降りるときは腕をひねらないようにゆっくりと慎重に!

うまくなったらひざに足をかけなくてもできるようにしてみよう!

大人のひざを登っていきこう

カ比べぶらさがり

point

5秒間ぶらさがってみよう。

3歳児~

お父さんとカ比べだよ!

1



2



脇を締めてひじを曲げ、手はあごの下

ひざ
ひじ

point

ひじよりひざが上がるかな~?

りんごみたいに丸くなるう。

脇をギュッと締めよう。この力の入れ方が大切!!

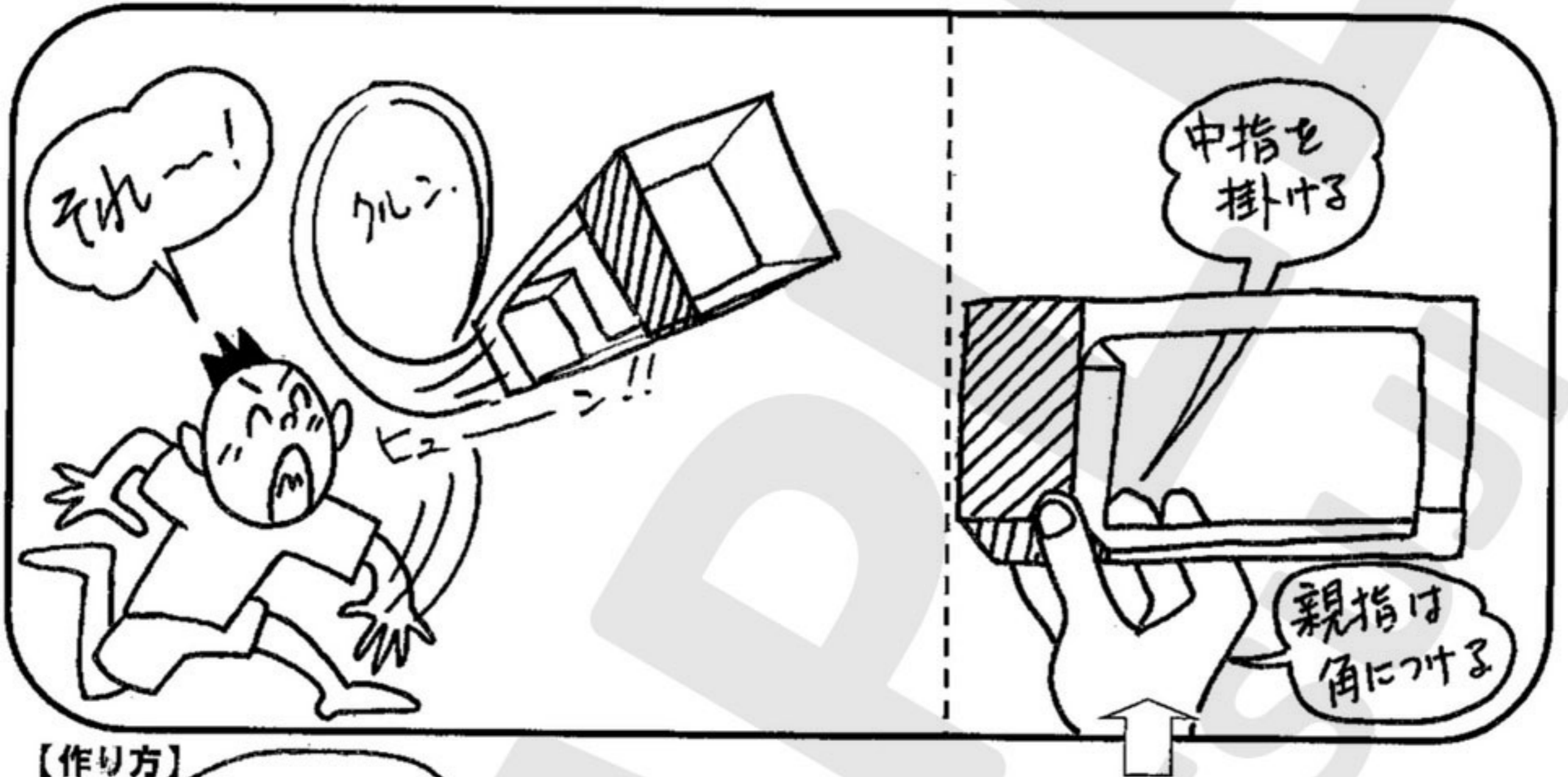


腕力をつけるというよりも“力の入れ方”“力を入れるんだぞ!”ということを教えます。いろいろなあそびや運動にとっても大切です。

【見どころ】びっくりするほど良く飛ぶよ！
穴をあける前と後の変わり様に驚きます。

牛乳パック飛行機

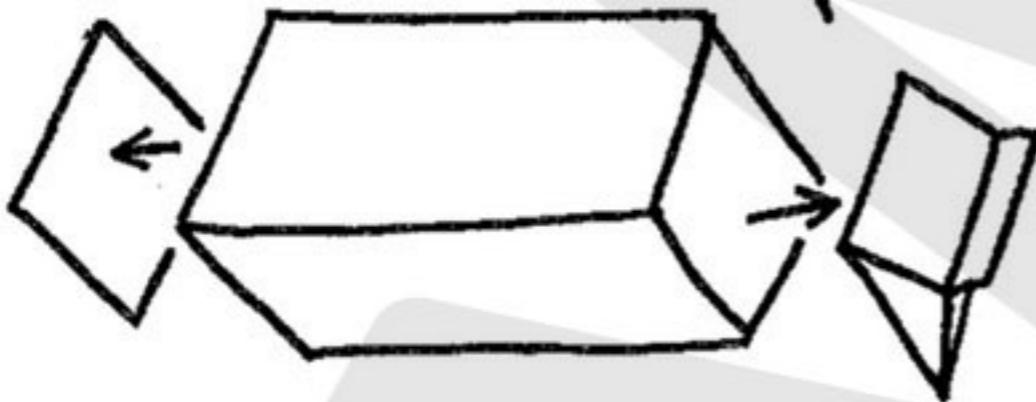
【材料】牛乳パック、布かムテープ



【作り方】

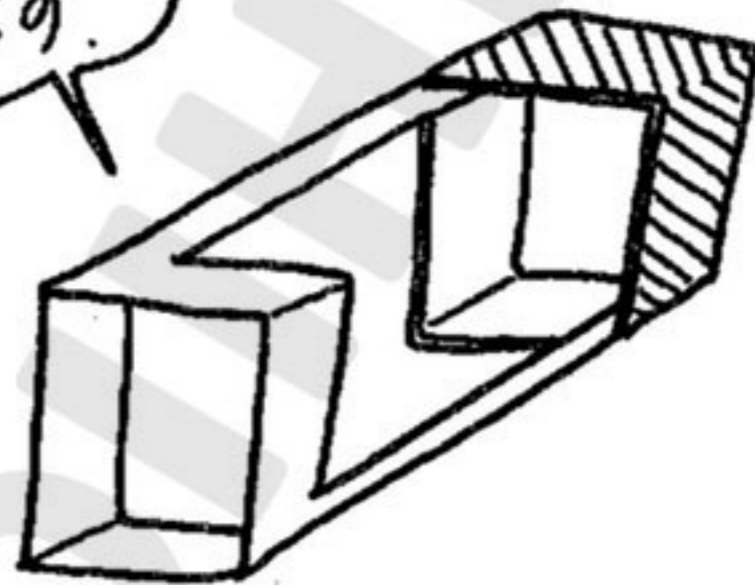
①

底部とフタを切り取る



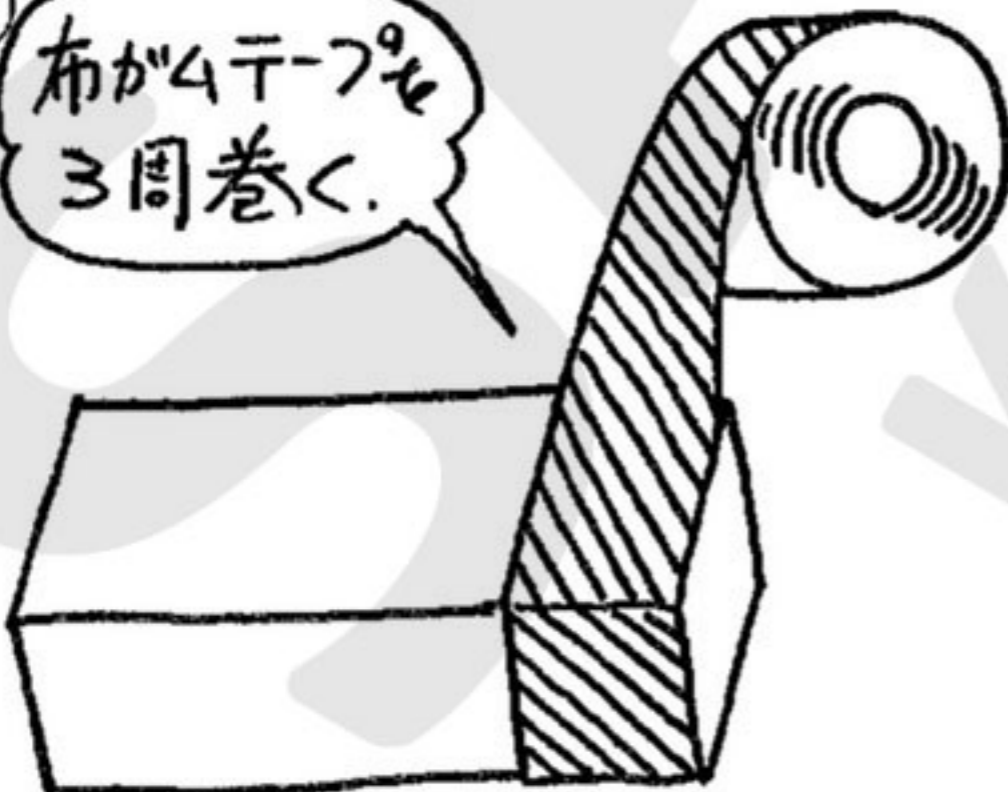
④

立体に戻す



②

布かムテープを3周巻く



③

※ハサミで切り取る

切り取った大きな穴を2つあける

