

# 3月 ベーシックカリキュラム

ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

## 0歳児 坂道ころころ (回転感覚・空間認知力)

### ☆やり方

マットで坂道を作り、その上をころころと転がります。

### ☆目的

体の傾きを感じながら回転感覚を養います。



ワンポイント

バンザイするように手をあげて回しましょう！

## 1歳児 段差ジャンプ (跳躍力・空間認知力)

### ☆やり方

マットで段差を作り、両足揃えてジャンプします。

### ☆目的

高さを感じながら跳躍力・空間認知力を養います。



ワンポイント

着地するときは転ばないように、体を起こすように補助しましょう！

## 2歳児 マット倒し (腕支持感覚・脚力)

### ☆やり方

立てたマットに手を着き、マットを押し倒します。

### ☆目的

腕支持感覚を養いながら、足で踏ん張ることで脚力の発達を促します。



ワンポイント

足は前後に開き、腕を伸ばして押ししましょう！

# 3月 ベーシックカリキュラム

ベーシックカリキュラムは、基礎的な運動能力の形成を目的としています。「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢別に合わせてご紹介します。運動はもちろん、立つ姿勢・座る姿勢などにも影響する大切な要素になります。

## 3歳児 膝かけっこ (バランス感覚・体幹運動)

### ☆やり方

立て膝になり、膝を使って前に進みます。

### ☆目的

姿勢を保ちながらかけっこすることでバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

上体をまっすぐにし、腕を振ってかけっこしましょう！

## 4歳児 手押し相撲 (脚力・バランス感覚)

### ☆やり方

2人組で向かい合ってしゃがみ、両手を合わせて押し合います。

### ☆目的

脚力・バランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

お尻が高く上がらないよう気をつけましょう！

## 5歳児 ボールトランポリン (空間認知力・協調性)

### ☆やり方

2人組でタオルの端と端を持ち、ボールを乗せたら真上に投げ上げ、再びタオルの上に乗せます。

### ☆目的

空間認知力・協調性を養っていきます。



ワンポイント

「せーの！」とかけ声をかけ、息を合わせて行いましょう！