

すくすくたけのこ

令和 7 年 7 月 18 日
子苑第一幼稚園

1 年間を通して、本園は指導の重点の一つとして体力づくりをあげています。

10 月に行う親子ふれあい運動会に向けて、鉄棒、跳び箱、マットなど器具を利用した遊びに少しずつ取り組んできました。日頃から運動が好きだったり、興味を持って遊んだりしている子は、その積み重ねから体力もそれなりについてきています。園としては、出来る、出来ない、ということよりも意欲を持って楽しく運動することにねらいをおいています。

また、体育器具だけでなく、6 月からプールにも入っています。暑い日が続き、水しぶきとともに、子どもたちのこぼれんばかりの笑顔が、水面にキラキラ輝いています。

各学年が今月まで取り組んできた体力づくりの様子を紹介します。



【年 少】

運動あそび

マットでの“でんぐり返し”、鉄棒の“ぶたの丸焼き”や跳び箱での“山のぼり”に挑戦しています。マットでのでんぐり返しは、手をしっかりパーにして三角形で足に近い位置でマットに手をついて、おへそを見て回るように練習しています。前転した後に起き上がることが難しく、そのまま寝転がってしまう子や回る途中で横に転がってしまう子も多くいます。前転の後は転ばず、しゃがむように意識して取り組んでいます。お家でも、お布団の上などでやってみてください。

ぶたの丸焼きは、両足を鉄棒に交差してかけ、おでこを鉄棒に 10 秒つけてじっとするものです。両足でジャンプして鉄棒に足をかけることに挑戦していますが、上手くできない子は片足ずつかけるようにアドバイスをしています。おでこを鉄棒につけること、10 秒我慢することは腕の力が必要になるので、お家でもぜひ手押し車などで遊んでみてくださいね。

山のぼりでは、跳び箱にマットを被せてお山に見立てて、膝を使わずに四つん這いで登ります。初めは上手く頂上まで登れない子、膝をついて登ってしまう子が多かったのですが、何度も挑戦するうちに少しずつ手と足の裏だけを使って登れるようになってきました。手を使わず上手くバランスをとって、足だけで登れる子もいます。

運動会では、練習の成果が出せるように頑張るので楽しみにしててくださいね。

プールあそび

プール遊びでは、水に慣れ親しむことを目的としています。まずは、プールの端につかまりながら歩くことから始めました。初めは水がかかただけで怖がり、なかなかプールの中に入れない子もいましたが、小さなボールを浮かべて遊んだり、お友だちとじょうろで水をかけ合って遊んだり、先生と手を繋ぎながら遊ぶうちに、だんだんと恐怖心も減り、笑顔も増えてきました。他にもフラフープのトンネルをくぐったり、水の底に沈んだ貝殻のおもちゃを潜って拾ったりすることにも挑戦しています。今後も無理なく、水に親しみ楽しくプールあそびをしていきたいと思ひます。夏休みはプールや川、海などで更に水に親しみ慣れることができると思いますね。



【年 中】

運動あそび

跳び箱の台上前転(3 段)・鉄棒の前まわり・足抜きまわりに挑戦しています。台上前転では、でんぐり返しを基礎としながら手の付き方、おしりの上げ方、おへそを見て回るなど跳び箱の上でまっすぐに綺麗に回り、起き上がることができるように取り組んでいます。跳び箱の上でまわるためには、高くとび上がることが大切です。そのためには、踏み切り板を使って、ジャンプをすることがポイントになります。助走をつけて走ってきても踏み切り板の前で止まってしまう子もいるのでコツがつかめるように走ってきては踏み切り板で「バン」という大きな音が出るようにジャンプをして、しっかりおしりを上げて頭の後ろがつけられるようまわることを意識して何度も練習しています。

鉄棒では、腕の力が必要となります。あご付けなどをして腕やお腹の力だけで地面に足をつかずに我慢します。腕の力がつくと、鉄棒に飛びつくこともスムーズになり、前まわりもできるようになってきました。前まわりの後、足が地面につかないように足抜きまわりに繋げていけることを目標にしています。足が地面についてしまう子がいまふるので、夏休みには、鉄棒にも挑戦してみてください。

プールあそび

暑い日には、プール遊びや水遊びを楽しんでいます。水を怖がって泣く子はいません。顔つけが 3 秒できるようになったり、潜ることが出来る子も増えてきました。ビート板を使って浮いてみたり、潜って貝拾いゲームに挑戦している子もいます。プールの中で「キャーキャー」という声と笑顔でいっぱいです。夏休みではプール・海などに出かけたり、ご家庭のプールやお風呂等少しでも水に親しめるように工夫していただけるといいと思います。



【年 長】

プール教室

6 月からカワイ体育教室の先生の指導の下、プール教室を行っています。進んで潜ったりしている姿や慎重になりながら水に親しもうとしている姿などいろいろな姿が見られます。

伏し浮きやバタ足をする前には毎回顔つけを欠かさずしています。初めは苦手だった子も口だけつける、鼻までつける等段階を踏み少しずつ慣れ、日に日にできることが実感としてわかるのでプール教室を楽しみにしている子が増えてきました。

また、肘と膝をしっかりと伸ばすというポイントを押さえ、ビート板を使って顔を上げて泳ぐことができる子が増えてきました。できることが増えるとどの子もとても良い表情をして伝えてくれます。最終目標は、ビート板なしの顔つけバタ足です。個々のペースに合わせながら今後も楽しく行っていききたいと思ひます。

体育あそび

加藤先生の指導のもと、跳び箱の台上前転(4 段)、開脚跳び(5 段)、逆上がり、空中逆上がりの練習を頑張っています。少し難易度が高い台上前転 5 段や開脚跳び 6 段も軽々跳び越える子が多いです。活動中にクラス友達ができるようになると自然と拍手をして喜び合う姿が見られ、互いに意欲を高め合いながら取り組み、繰り返し練習して少しずつ力をつけてきています。また、「おうちで練習したよ！」「公園で鉄棒したよ！」と話してくれる子もいます。あと一歩！という子も増えてきました。

また、今年から組体操も本格的に行うことになり、1 人技からクラス全員で行う技など友達と協力して技をきめていきます。はじめは中々きまらなかった技も練習を重ねるにつれ、力がついてきてできるようになってきました。夏休みの間も継続していけるように引き続きお家でも練習をお願いします。そして、「もっとやりたい！」「できるようになりたい！」という気持ちを大切に、目標を達成している子はさらに次の目標へと挑戦を続けていきます。夏休み明けからの体育あそびも個々のペースに合わせながら達成感や喜びをたくさん感じて成長していけるように頑張ります。