



きのいい羊達 マッキー先生 でした！

本日はありがとうございました！！

↓↓お家でできる簡単体力作り！！ ★さかあがり挑戦だ☆↓↓

親子で 運動あそび 対象 2~4歳児

ぶらさがってあそぼう！

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。

グルリンコ

クルッと1回転してみよう。

※ 最初は、ひざに足をかけて転るとやりやすいよ。

point

1 両手をつなごう

2 大人の両手を付たせながら、手のひらが内側を向いて力が入れやすくなるよ

3 肩が伸びないように力を入れながら回そう

4 回るときは、腕をひねらないようにゆっくりと回そう！

5 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！

6 大人のひざを踏んでいいん

カ比べぶらさがり

5秒間ぶらさがってみよう。

point

1 3歳児〜 お父さんと力比べだよ！

2 「あ、はい、だん、しい、ご！」

3 足を踏み、ひざを曲げ、手は膝の下

4 ひざ

5 ひざより足か上がらないように

6 りんごみたいに丸くなるよ。

7 腕をギュッと握るよ。この力の入れ方が大切！

8 腕力をつけるというよりも「力の入れ方」を教えるんだぞ！というのを教えます。いろいろなあそびや運動にとっても大切です。

親子で 運動あそび 対象 4歳児〜

ぶらさがってあそぼう！

さかあがり挑戦してみよう！！

さかあがり挑戦してみよう。でも、できることよりも、目標を持って頑張ってみることが大切ですね。

さかあがりのやり方

point

1 リズムをとろう！

2 ひざが膝より上になるようにできるよ

3 さかあがりは、「支える」「リズム感」の組み合わせだよ。 ※ 下記参照

4 足をギュッと締めて、体重を支える

5 足を踏み、ひざを曲げ、手は膝の下

6 ひざ

7 ひざより足か上がらないように

8 りんごみたいに丸くなるよ。

9 腕をギュッと握るよ。この力の入れ方が大切！

10 腕力をつけるというよりも「力の入れ方」を教えるんだぞ！というのを教えます。いろいろなあそびや運動にとっても大切です。

さかあがりには、これらの基礎が必要なんだ。

■ 支える ■

木杵、うんてい、さかあがり…体を支えられると、いろいろなあそびが出来るよ！

■ リズム感 ■

どんな運動にもリズムは大切！

いろいろな運動や生活に必要なことが、さかあがりにつながっていくんだよ。さかあがりを目指して、丈夫な体になってほしいな！

■ 回転・逆さま感覚 ■

転んでも受け身がとれるよ。

きのいい羊達ってこんなことやっています！！

- ☆幼稚園・保育園での正課の体育指導
- ☆幼稚園での課外教室
- ☆県内各地の体育館での体操教室
- ☆未就園児対象の親子教室
- ☆先生達への研修会
- ☆きのいい羊達オリジナルイベント
- お泊り会・スーパー運動会・クリスマス会・・・
- ☆執筆活動(保育雑誌『ラポム』『プリプリ』など)

☆遊びのプロ集団です☆

イベントの講師も承っております。

参観会・親子体操・子どものみの運動あそび
ミニ運動会など・・・

ぜひ「きのいい羊達」へご連絡を！！
(内容や料金などはお相談ください。)

きのいい羊達 マッキー先生

引佐総合体育館で火曜日に小学生の向けの
体操教室も行っています。
対象外でも参加できますので、ご興味のある方はご連絡下さい。
お問い合わせは、こちらからメールでお問い合わせください↓



さかあがりには、「逆さに慣れる」と「腕のパワー」が大事！
お家でグルリンコをしたり、園で鉄棒にぶら下がることで
必要な力が自然と身についていきます！
是非挑戦してみてください☆

