

実施報告書

令和 6 年 3 月 20 日

所属 学校法人 栗原学園 三鷹のぞみ幼稚園

氏名 栗原淳子

名 称	体操
期 間	r5,4/24,5/15,5/22,5/29,6/5,6/12,6/26,7/3,9/4,9/11,10/16,10/23,10/30,11/6,11/27/12/4,r6,1/15,1/22,2/5
場 所	三鷹のぞみ幼稚園 ホール
目 的	年間を通して思いきり体を動かすという経験を通して、体を動かすことが好きになったり、心を豊かに育んだりすることを目指している。また、技術の習得を目的とし、初めてのことや苦手なことにも挑戦しようとする気持ちを大切に行う。
内 容	4月:「顔合わせ」体操の時の約束事、整列・挨拶、模倣運動「体操」パイナッフル体操 5月:「マット運動」模倣運動「跳び箱運動」踏切練習「縄」反復横跳び 6月:「マット運動」模倣運動「跳び箱運動」踏切練習、横跳び、開脚跳び 7月:「マット運動」模倣運動「跳び箱運動」踏切練習、横跳び、開脚跳び 9月:「マット運動」模倣運動「跳び箱運動」開脚跳び「フラフープ」ジャンプ、またぐ 10月:「マット運動」模倣運動、でんぐり返し、開脚前転「ジャンピングクッション」両足ジャンプ、片足ジャンプ 11月:「マット運動」模倣運動、うしろでんぐり返し「ボール運動」ドッジボール 12月:「マット運動」クマ歩き「平均台」のぼる、くぐる、カニ歩き「跳び箱運動」横跳び 1月:「マット運動」うさぎ跳び「平均台」渡る「跳び箱運動」横跳び、開脚跳び
結 果	集団で体操に参加することで、協力、協調、リーダーシップ、チームワークなどの意識に繋がった様子の子も見られた。 体の使い方、動かし方に幅が出た。怪我をしにくくなることに繋がると思われる。 思いきり体を動かすことでの精神的な満足感が得られた。 色々な器具を使うことで、興味や関心が高まり意欲的に参加出来た。 体操の後は昼食をよく食べており、食欲の増進に繋がった。 様々なバリエーションで体幹が鍛えられた。 いずれも跳び箱4段縦跳びの成功に繋がるメニューだった。