

ホップ・ステップ・ジャンプ！

～「やってみたい！」から「できた！」へ

子どもたちが熱中できる遊びを～ 平均台・鉄棒編

【ホップ】「やってみたい」「楽しい」



抱きつきたぐり渡り

足がすぐにつける安心感のもとで、抱きついて足を上げて新幹線のようにお腹をつけ、たぐって進んでいきます。

ぶら下がり遊びは、いろいろな鉄棒に挑戦していく中で、必要な基礎運動となります。



鉄棒ぶら下がり遊び



上げ下げ渡り

【ステップ】「できそう」「もっとやりたい」

バランスや柔軟性を高めながら、左右の足を交互に使ってリズムカルに進んでいきます。

ジャンプして体を持ち上げ、腕の力で上半身を支えます。また、全身バランスを保つために体幹を使い、姿勢をキープします。



つばめのポーズ

【ジャンプ】「できた」「もっと上手になりたい」



一本橋渡り



逆上がり



前まわり

友だちと一緒に楽しんで遊んでいく中で、刺激し合い経験していくことで自信に繋がり、子どもたちはどんどん挑戦したくなります。