

令和2年度 あそんで体力アップ事業「幼児体操教室」活動一覧

No.	活動名	活動内容	対象児 等	貴団体の準備物
1	みんなで楽しめる親子体操(徒手運動)	子供たちとスキンシップを図りながら、全身を動かし、楽しく運動します。 (御家庭でできる幼児期に必要な運動を紹介しながら行います。)	3~6歳 10人以上 (屋内) (親子・可)	・マイク (放送設備)
2	マットを使った楽しい運動	いろいろな場面を想像しながら、イメージを膨らませながら、回転感覚や手足の腕支持の力を高めます。 (徒手運動→マット運動→徒手運動)	3~6歳 20人程度 (屋内) (親子・不可)	・ショートマット (2枚以上)
3	投げたり、跳んだりする楽しい運動	ジャンプ力や投力などを高める活動を通じ、目でものを追う能力を養う運動です。 (徒手運動→投・跳運動→徒手運動)	3~6歳 30人程度 (屋内) (親子・不可)	・布玉 (参加人数より多めに) ・長縄
4	忍者ランドで体力づくり	忍者ランドというアナログな遊具を使って、たくさん身体を動かします。1種目ずつ活動するなら、ふつうのお遊戯室でも十分ですが、すべての活動(12種目)をサークットで行うこともできます。その際には小学校の体育館ぐらいの広さの会場と、大人(保護者)25人程度のご協力が必要になります。	3~6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
5	変身ごっこで体力づくり	子供たちの大好きな変身ごっこを活用して、たくさん身体を動かします。	3~6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
6	身近な道具で体力づくり	風呂敷やタオルなど、家庭で身近にある道具を使って、たくさん身体を動かします。	3~6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	特になし
7	園にある道具を使って体力づくり	園でいつも使っている道具や、倉庫に眠っている道具を使って、たくさん身体を動かします。	3~6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	・園にある道具を借用します。
8	キッズ3B体操	リズムに乗って、ボール・ペル・ペルターの道具を使って楽しく体操をします。 ・ペルを使ってジャンプ運動・ダンスエクササイズ ・ペルターを使って遊びの工夫探し 等 ※状況によって内容の変更有	3~4歳 5~6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・不可)	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
9	親子3B体操	親子でリズムに乗って、ボール・ペル・ペルターの道具を使って楽しく体操をします。 ・ペルを使って親子でジャンプ運動・ふれあいダンス ・道具を使ったゲーム 等 ※状況によって内容の変更有	3~6歳 活動スペースに合った人数 (屋内) (親子・可)	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
10	キッズエアロビック	・模倣遊びなどをしながら体の使い方を習得します。 ・歩く、走る、跳ぶ、起きる等の動きを、バランスよく取り入れながら音楽に合わせて全身を思いきり動かします。 ・声を出して行うキッズヨガで体を動かします。	3~6歳 20~30人(屋内) (親子・不可)	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
11	家庭でもできる親子エアロビック	・体を使って動くことが「楽しい！ 気持ちいい！」を体感して運動好きな子に導きます。 ・この時期にスキンシップを取ることが親子の絆を強めます。 ・遊びながら、色々なルールを身に付けます。 ・親子で声を掛け合いながらヨガの要素を取り入れて体を動かします。	3~6歳 20組程度(屋内) (親子・可)	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
12	キッズHIPHOP	今、流行の曲でHIPHOPを楽しく踊ります。	3~6歳 10人以上程度(屋内) (親子・可)	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
13	キッズロコモ	子供たちが心配されている体の硬さを柔らかくする振付が入っているダンスレッスンです。	3~6歳 10組以上程度(屋内) (親子・可)	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
14	みんなで元気にチアダンス	・ポンポンを持ってリズムに合わせながら踊ったり声を出したりします。 ・「応援する心」や「思いやりの心」を育みます。 ・楽しく正しい姿勢を身に付けます。	3~6歳 30人程度(屋内) 平日のみ可	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>
15	みんなで元気に親子チアダンス	・親子でポンポンを持ってリズムに合わせながら踊ります。 ・親子でスキンシップをとりながら柔軟性、バランス感覚を養うメニューを取り入れます。 ・御自宅でも続けられる振り付けを行います。	3~6歳 30人程度(屋内) 土曜日のみ可	・マイク ・スピーカー <sup>(CDデッキ)</sup>

※活動時間は1コマ40分程度になります。