



親子体操教室(年長)

11月9日(木)親子体操教室がありました。
保護者と共に体を動かす楽しさを味わい、たくさんの笑顔が見られました。
しっかり準備体操を行って、スタート！！



- ①まずは大人の足を跳び越えてみよう！
両足ジャンプでピョンピョンピョン。
足が開いたり閉じたりしても、跳べるかな？
- ②お次はビュン！と横切る縄跳びに
引っかからないようジャンプ。
縄跳びの動きに気をつけよう。



- ③次は縄跳びのキャッチ&パス
細い縄跳び、上手につかまえられるかな？

ゆっくり投げてみよう！



がんばれ！
がんばれ！



- ④最後は縄跳びの中で
おしくらまんじゅう！
力の強いお父さんだって
押し出しちゃうぞ！

次は年中組



年中組は新聞紙を使った運動遊びに
取り組みました。

お家でもできる遊びなので、ぜひチャレンジ
してみてください。



①準備体操



②ひっくり返し

寝そべったお家の人をひっくり返せるかな？
「せーの」でを入れて頑張れー！



③新聞紙を丸めて投げ合いっこ

丁寧に新聞紙を丸めて
それっ！お家の人のお所
まで届いたかな？



⑤新聞紙基地じゃんけん

じゃんけんで負けたら新聞紙を
半分にしないとイケないよ。
新聞紙から足がはみ出ないよう
にね。
最後まで新聞紙の上にいる人が
勝ち！



④ひらひら新聞紙キャッチ

新聞紙をちぎって上から
落としてもらう。
ひらひら落ちる新聞紙を
つかまえられるかな？
小さくするほど難しいよ。



最後はたかいたかい
をもらったよ。
わ~い！

最後は年少組





親子体操教室(年少)

ゆっくり体を伸ばしましょう。



②足の間をジャンプ!
腹筋を使って足を少し
浮かせているから、
気を付けてね。



③ひっくり返し
大人と子どもが入れ替わって
やってみても楽しいです。

うんとこしょ
なかなかひっくり
返らないけど頑
張るぞ~!

④細く丸めた新聞紙で。。

1 左右に振られた新聞紙を
踏まないようにジャンプ!

2 新聞紙に当たらない
ようにくぐってみよう!



たかいたかいてもらって
嬉しいな。
一緒に遊んでくれて
ありがとう!

ご参加くださった保護者のみなさま
どうもありがとうございました。

