

# 夏のたいそう

## 水辺であそぼう



3、4、5さい向き



### ③ きんぎょ運動

➢ 「きんぎょ」をイメージしてくーねくね。



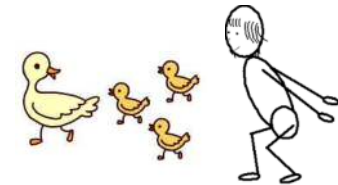
### ④ えびさんのポーズ

➢ 背中、ふとももをしっかりそらせて、ホントのえびになろう。



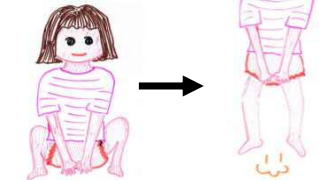
### ⑤ あひるさん歩き

➢ しゃがんで歩こう。  
➢ 手は自由にかにをイメージ。



### ⑥ かえるジャンプ

➢ 手はダラリと力をぬいて。  
➢ しゃがんだ勢いで高く跳ぼう。



### ⑦ かもめのポーズ

➢ バランスを取って、少しずつ時間を長くしましょう。



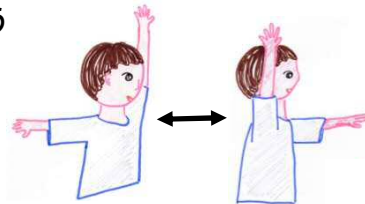
### ⑧ 高い灯台、低い灯台

➢ 合図に合わせてやりましょう。



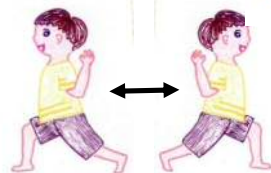
### ① さかなの泳ぎ

➢ はじめに両手を前にそろえて、「さかな」をイメージして自由に走りましょう。  
➢ 広い場所があれば早く走ってみましょう  
➢ つぎにとまって泳ぎましょう。  
手を前・後ろにゆっくり動かしましょう。



### ② おふねのうごき

➢ 足をしっかり開いて。  
➢ 右向き、左向きと交互にしましょう。おふねのようにぶかぶか上下にうごきましょう。  
➢ 手はおふねのはたです。肩より下がないように気を付けよう。



# 夏のたいそう

## 水辺であそぼう

1、2さい向き



### ① さかなのおよぎ

- さかなになった気持ちで自由に走りましょう。

### ② ふーふーかぜ



- 座って指先を目標にして息を吐く。
- ふーっと吐きながら吐いた分だけ手を伸ばす。
- 短く、ふっふっふっと吐いたり、大きく吐いたり、強弱をつけてやってみましょう。



### ③ わにさん歩き



- ずりばい運動です。
- 歩けるようになった子たちもやってみよう。
- 運動量はなかなか多く大変な動きですね。



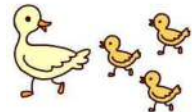
### ④ かいじゅう歩き



- つぎは高ばいです。
- 音楽のリズムや高低に合わせてハイハイから高ばいに続けてやりましょう。



### ⑤ あひるさん歩き



- しゃがみ歩きです。
- 1、2歳ではまだ上手にできませんね。
- バランスを取ったりして練習し、3歳以降につなげるましょう。



### ⑥ きんぎょ運動



- 体をくねらせる運動です。
- 足を持ってあげてくねる動作を覚えましょう。

### ⑦ クロールでおよごう



- うつ伏せになり手足を伸ばし少し浮かせてバタバタ動かす。
- 背中を強くします。
- 息を止めないで、出来る範囲で少しずつ手や足が持ち上げるように。



### ⑧ 背泳ぎでおよごう



- 仰向けになり背中床につけて足で床をけて進む。できるだけ足の力を使って移動する。そのためには肩を動かさず胸を上げるように行う。下肢の後ろ側の筋力が必要な動きである。

