

R2年度 前田っ子パワーチャレンジ



動物の動き

○多人数トレーニング

①鬼あそび（片足けんけん・ケンケンパ・動物の動き 等）

②動物（進化）じゃんけん

・【例】アザラシ→クモ→人間

○2人組トレーニング

③追いかっこ遊び（ドラえもんとドラミちゃん）

・中心線を決め、ドラえもんとドラミちゃんに分かれて背中合わせでポーズをする。

【ポーズの例】



・「ド・・・ドラえもん！」でドラえもん役が逃げ、ドラミちゃん役が追いかける。

（「ド・・・ドラミちゃん！」の場合は反対になる。）

・「どらやき」や「ドラム缶」で惑わせても良い。

④ひっくり返し

・仰向け（うつ伏せ）の人をペアの人がひっくり返す。

・仰向け（うつ伏せ）の人は返されないように力を入れる。

○アザラシ



○クモ



○カエル



○サル



○サーキットトレーニング

⑤片足けんけん・ケンケンパ・動物の動きで

・いろいろな動きで折り返し走をしたり、コースを回ったりする。

⑥遊具を使って



バランスを
取りながら



丸まるように
足を上げて



足を振って前後
に体を揺らそう



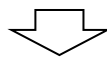
しっかり掴んで
反対側へ



輪っかを手
で掴んで



落ちないように
横へ進もう



本時の授業へ