

常盤保育園 さま スポキッズ 年間スケジュール



	年少	年中	年長
4月(室内) 9日・23日	からだづくり 運動の基本動作を習得する ルールを覚えながら楽しく体を動かす	からだづくり 運動の基本動作を習得する 走運動の切り返しをはやくする	スポーツテスト ※室内・園庭 室内と園庭のスポーツテストの種目の計測をおこなう
5月(室内) 14日・28日	マット 回転感覚を身につけ今後の運動にも 応用できるようにする	マット 正確な前回りを習得する 坂道からの後ろ回りに挑戦する	マット 基本を身につけ正確さを高める 様々な技に挑戦する
6月(室内) 11日・25日	鉄棒 正確な握り方で力強く鉄棒を握る 動物のまねをする	鉄棒 鉄棒の基本動作を習得し回転感覚を 身につける	鉄棒 様々な技に挑戦する 逆上がりをマスターする
7月(室内) 9日・23日	走・跳 リズム良く様々なバリエーションの走・ 跳運動をおこなう	走・跳 リズム良く様々なバリエーションの走・ 跳運動をおこなう	走・跳・運動会練習 リズムよく走・跳運動をおこなう 運動会に向けて練習をおこなう
8月(室内) 6日・27日	バランス・運動会練習 色々な用具を使用しバランス感覚を 養う	バランス・運動会練習 色々な用具を使用しバランス感覚を 養う	運動会練習 運動会本番を想定し練習をおこない 完成させる
9月(園庭) 10日・24日	運動会練習 運動会本番を想定し練習をする かけっこのスタートの練習をする	運動会練習 運動会本番を想定し練習をする かけっこのスタートの練習をする	運動会練習 運動会本番を想定し練習をおこない 完成させる
10月(室内) 8日・22日	ボール(捕・投) ボールをキャッチする練習をする 捕球できた喜びを味わう	ボール(捕・投) 複数の運動を組み合わせながら ボールを捕球する	ドッジボール ドッジボールに向けて、投げ方を覚え 強く遠くに投げられるようにする
11月(園庭) 12日・26日	サッカー ボールを止めるコツをつかみ、ドリブル ストップ、シュートに挑戦する	サッカー ジグザグドリブルに挑戦する ドリブルシュートに挑戦する	サッカー 攻守の練習をする ミニゲームをする
12月(室内) 10日・24日	跳び箱 跳び箱に恐怖心を持たないようにする 跳び箱の基本を身につける	跳び箱 跳び箱の基本を身につける 1段でも高く跳べるようにする	跳び箱 跳び箱の基本を身につける 開脚跳び、台上前転に挑戦する
1月(園庭・室内) 14日・28日	タグ・大縄 しっぽ取りに挑戦する 大縄に当たらないように走り抜ける	タグ・大縄 スポーツタグ取り鬼ごっこに挑戦する 大縄に当たらないように跳ぶ	スポーツテスト スポーツテストの計測(室内・園庭) をおこなう
2月(室内) 4日・25日	トランポリン 跳運動の応用としてトランポリンを使い 空中姿勢や着地をしっかりとこなう	トランポリン 空中姿勢や着地をしっかりとこなう 複数の運動を組み合わせをおこなう	トランポリン 空中姿勢や着地をしっかりとこなう 複数の運動を組み合わせをおこなう
3月(室内) 11日・25日	まとめ 来年度に向けて必要な運動を行う 今年度の復習を行う	まとめ 来年度に向けて必要な運動を行う 今年度の復習を行う	まとめ 1年間の中で楽しかった種目を行う 今後、より伸ばしたい運動を行う

☆レッスンのポイント☆

脳に刺激を与えながら運動するコーディネーション運動を中心にレッスンをおこないます。

室内と園庭でレッスンプログラムを作成しております。天候により室内での実施、行事等で室内が使用できない場合は、園庭で実施致しますので、お気軽にお申し付けください。

名称：スポキッズ

運営会社：株式会社 健心体育塾

所在地：長崎県諫早市小豆崎町315-1

TEL：0957-47-8429

FAX：0957-47-8479



info@spo-kids.com