

# 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	<b>からだづくり</b> 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	<b>からだづくり</b> 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	<b>スポーツテスト ※室内・園庭</b> 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	<b>マット</b> 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	<b>マット</b> 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	<b>マット</b> 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	<b>鉄棒</b> 正確な握り方で力強く鉄棒を握る 動物のまねをする	<b>鉄棒</b> 鉄棒の基本動作を習得し回転感覚を 身につける	<b>鉄棒</b> 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	<b>走・跳</b> 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	<b>走・跳</b> 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	<b>走・跳・運動会練習</b> 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	<b>バランス・運動会練習</b> 色々な用具を使用しバランス感覚を 養う	<b>バランス・運動会練習</b> 色々な用具を使用しバランス感覚を 養う	<b>運動会練習</b> 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	<b>運動会練習</b> 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	<b>運動会練習</b> 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	<b>運動会練習</b> 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	<b>ボール(捕・投)</b> 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	<b>ボール(捕・投)</b> 複数の運動を組み合わせながら ボールを捕球する	<b>ドッジボール</b> 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	<b>サッカー</b> 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	<b>サッカー</b> 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	<b>サッカー</b> 攻守の練習をする ミニゲームをする
12月(室内) 10日・24日	<b>跳び箱</b> 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	<b>跳び箱</b> 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	<b>跳び箱</b> 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	<b>タグ・大縄</b> 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	<b>タグ・大縄</b> 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	<b>スポーツテスト</b> 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	<b>トランポリン</b> 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	<b>トランポリン</b> 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	<b>トランポリン</b> 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	<b>まとめ</b> 来年度に向けて必要な運動を行う 今年度の復習を行う	<b>まとめ</b> 来年度に向けて必要な運動を行う 今年度の復習を行う	<b>まとめ</b> 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