



★★なかよしスポーツ教室★★



日程	テーマ	実施内容	テーマの達成 ※できたら✓をつけよう！	技の目標 ※できたら✓をつけよう！
12月11日	お友達と話そう！ (コミュニケーション力)	◆アイスブレイクメニュー ◆楽しく体を動かそう(^^)/	☐ お友達と話せた！	☐ たくさん体を動かせた！ ☐ 楽しく運動ができた！
1月8日		◆体を小さく・大きく動かしてみよう！	☐ 新しいお友達と話せた！	◆マット運動 ☐ 前回り・後回り ☐ 側転 ☐ 倒立
1月15日		◆自分の体を支えよう！ ◆動きにメリハリをつけよう！	☐ たくさんのお友達と話せた！	
1月22日	考えてみよう！ (思考力)	◆してきたことを繋げてみよう！	☐ 自分で考えた！	◆跳び箱 ☐ 開脚跳び ☐ 台上前転 ☐ 閉脚飛び
1月29日		◆パワーの違いを感じよう！ ◆繰り返し練習してみよう！	☐ お友達に聞いてみた！	
2月5日		◆技のレベルアップだ！ ◆動きの切り替えが大切！	☐ お友達に教えた・教えあった！	
2月12日	行動してみよう！ (実行力)	◆道具に慣れよう！	☐ 挑戦をしてみた！	◆鉄棒 ☐ 前回り ☐ 逆上がり ☐ 空中逆上がり
2月19日		◆体を引き付ける力が大切！ ◆練習を積み重ねよう！	☐ 考えたことができた！	
2月26日		◆新しい技にも挑戦だ！	☐ 諦めずにできた！	
3月5日		◆ポイントを思い出そう！ ◆沢山チャレンジしよう！		

- ・予定を変更させていただく場合もございます。
- ・年代（クラス）によって内容の難易度を変化させていきます。
- ・スポーツ、運動を通して技術力だけでなく、社会性、人間力成長のきっかけを作ります。