

1 年後に目指す姿

種目	3歳児	4歳児	5歳児
マット 	パー前転 身体作りや動物歩行、体幹運動を楽しく取り組み必要な感覚を育てていきます	前転 前転の運動方法を理解し上手な立ち上がりを行います	後転 手の付き方・後方へ回転することの恐怖心・回転時の体の使い方を理解します
鉄棒 	前回り降り ツバメ・布団干し・逆さになる動きを習得して前回り降りに挑戦します	足抜き回り 後方回転・尻上がりを経験し、慣れてきたら 1 ステップでの足抜き回りに挑戦	逆上がり ステップ・2 段キック・ダンゴムシなど逆上がりに必要な動きを経験していきます
跳び箱 	開脚跳び乗り 腕支持感覚・腰の上げ方・開脚方法を経験して跳び箱の上に跳び乗ります	その場開脚跳び 手の置き方・跳躍方法・開脚方法・突き放し・着地方法を理解していきます	助走開脚跳び 助走の方法・助走～跳躍～開脚の連動運動を経験し挑戦の心も育みます
縄跳び 	前方回旋進み 縄跳びとの初めての出会いとなります。まずは「楽しい！」の心を育てます	前方回旋跳び その場の跳躍・スムーズな回旋を目標に取り組みます。また、リズムの良い跳躍も身に付けていきます	バリエーション跳び 「かけ足跳び」「ケンケン跳び」「あや跳び」などバリエーション豊かに挑戦します
ボール 	投捕・(ボール中当て) 投捕では下投げ・頭上投げなど色々な投げ方を経験しながら耳の横からの投げ方へと挑戦していきます	キャッチボール (アメリカンドッジボール) 投げ方・捕り方の運動方法を理解し、ドッジボールへとつなげていきます	的当て (色々なドッジボール) 「王様ドッジボール」「数当てドッジボール」などを経験しルールを理解します
大縄 	小波跳び ヘビ跳び・波跳びを経験し小波跳びに挑戦します。リズム感覚や跳躍方法を理解して楽しく取り組みます	大波跳び・回旋走り 回旋走りではタイミングの取り方、走り抜ける方法、縄への恐怖心克服などたくさん経験をしていきます	回旋跳び・八の字跳び 複雑な動きを理解して協力の心を育てていきます。また、2 人組八の字跳びなど様々な経験をします