

# 体がポカポカしてきた!(12月)

## 体力づくりかけあし

縄跳びを使って縄体操



前飛びにチャレンジ!



こうやって跳ぶよ!

みんなでペースを合わせて駆け足



12月に入り、体力づくり駆け足が始まりました。最初は縄跳びからスタート。表を見ながら自分で目標を決めてチャレンジしたり、音楽に合わせて縄体操をしたりしました。そして、駆け足では、初日はトラック2周。最初は「これぐらい簡単!」「しんどくない!」と言っていた子も、周数が増えるにつれ、「ちょっとしんどいな…」と感じていました。しかし、最終日には「走っても疲れなかった!」「体がポカポカしてきた!」と違いを感じていました。日々の積み重ねの大切さに気づいてくれるといいなと思います。

体力づくり駆け足は終わりましたが、縄跳びチャレンジは継続して取り組んでいます。あきらめそうになる子もありますが、友達や保育者に「いい感じ」と褒めてもらったり、「こうしたらいいよ」とアドバイスをもらったりして、頑張っている。できたらシールを縄に貼っています。そのシールがとてもうれしいようで、友達と見せ合ったり、「また次がんばろう」と思って挑戦したりしています。

