

令和7年度 とうきょうすくわくプログラム

体育指導の実績報告



体育指導スタート

tokumochikg 2025.04.18 (金) 🍌🍌🍌🍌
今年度の体育指導がスタートしました🎵
年長クラスさんは、年中時代からの継続で、2年目に入ります
😊
年中クラスさんは、今日から体育指導がスタートしました🍌
準備体操から始まり、まずは身体を動かすことに楽しさを感じてくれることから入ります😊
みんな元気よく、楽しく運動出来ました🍌



年中クラス・体育指導

tokumochikg 2025.04.25 (金) 🍌🍌🍌🍌
年中クラスさんの体育指導🎵
先週に引き続き2回目のレッスンでしたが、みんなやる気満々でノリノリで始めました😊
身体を動かすことの楽しさをわかってもらえるところから始めています
鉄棒.....ポイントは握り方 1から5まで数える間ぶら下がりました
スキップ.....膝を手に当てるところから入りました



年長クラス・体育指導

tokumochikg 2025.04.25 (金) 🍌🍌🍌🍌
年長クラスさんの体育指導🍌
準備運動～忍者になろう🍌
サイドステップ～ちょっとレベルアップしてのクロスステップにもチャレンジ🍌
鉄棒～バナナ🍌 鬼
楽しくレッスン出来ました🍌



年長・年中クラスの体育指導～ホール編

tokumochikg 2025.05.02 (金) 🍌🍌🍌🍌
年長・年中クラスさんの体育指導の日でした🍌
両学年ともに、腕を使っての運動にポイントをおきました🍌
熊🍌さん・蜘蛛🍌さん・蛇🍌さん・アザラン🍌さん歩き
ジャンケンで、木🍌になったり、トンネルをつくらしたり、回ったりくぐったり
マット運動は、お芋🍌コロコロ～前転
ラインの上を歩き、マットの上を熊🍌さん歩き
最後にお越しゲームをしました🍌



年中クラス・体育指導

tokumochikg 2025.05.07 (水) 🍌🍌🍌🍌
年中クラスさん・体育指導🍌
平均台を普通に歩く～カニさん歩き
平均台を足の指でしっかりとグリップすることを覚えていきました🍌



年中・年長クラスの体育指導～ボール編

tokumochikg 2025.06.13 (金) 🍌🍌🍌🍌
年中・年長クラスさんは、体育指導の日でした😊
鉄棒～年中クラスさんは前回り
年長クラスさんは逆上がりをしました
王様ジャンケン(年長)・走る・スキップ・両足ジャンプで、王様のところへ行きジャンケン🍌🍌
ボール当て🍌～年中クラスさんは楕円の中ボールを当てるのは先生🍌
年長クラスさんは、四角いラインの中🍌
おともだちが2人づつ出て、当たれば交代
かなり盛り上がりました😊



熱中症警戒のため日陰を選んで 園庭とホールでの体育指導になりました

tokumochikg 2025.06.27 (金) 🍌🍌🍌🍌
年中・年長クラスさんは、体育指導の日でした😊
熱中症警戒が出ているので、途中水分補給タイムを取りながらのレッスンでした🍌
年中クラスさんは、鉄棒で足抜きまわりにチャレンジしてからホールに移動～2人組になってなわとびを使って、いろいろな動きを楽しみました～最後にお尻で移動する鬼ごっこをやりました🍌

年長クラスさんは、ホールで徳持体操(組体操)の技にチャレンジ中🍌
先週のレッスンの時よりも、上達しています😊～園庭に移動して大なわとびの基本練習～大なわとびの通り抜け～1回跳びまで進みました～最後はくっつき鬼で楽しめました😊



徳持体操2025(組体操) 6人技・花

tokumochikg 2025.07.04 (金) 🍌🍌🍌🍌
年長クラスさんの体育指導の日🍌
レッスン時間の2/3をホールで行い、1/3を園庭に出ました😊
徳持体操2025の練習～大縄跳び🍌
縄を跳び越える～縄を走り抜ける🍌～1回縄を跳ぶ～間隔をあげずに続けて跳ぶように練習しました😊



年中クラスさんの体育指導の日

tokumochikg 2025.07.04 (金) 🍌🍌🍌🍌
年中クラスさんの体育指導の日😊
スタートは園庭で鉄棒～前まわり～足抜きまわり～ラインをジグザグに飛び越す～ホールへ移動しました😊
大縄跳びへの導入として～長縄をヘビ🍌さんに見立て～飛び越す～GO・STOP
エア鉄棒で、逆上りのポイントレッスン～地面を勢いよく蹴り上げる(キックする)感じて逆上りのエア鉄棒練習をしました😊



年長クラスさんの体育指導

tokumochikg 2025.07.11 (金) 🍌🍌🍌🍌
年中クラスさんの体育指導😊
気温も落ち着いていたので園庭でのレッスンでした😊
準備運動～手じゃんけん～足じゃんけん～バナナ🍌 鬼～🍌 水補給・休憩タイム～大縄跳び レベル1～4～ボール中当て～ゲーム😊



tokumochikg 2025.09.05 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年長・年中クラスの体育指導の日.....外は台風🌀の影響による雨が、かなり強く降っていました🌧️
 今日は来月の運動会に向けての練習が中心でした🏃
 年長クラスさんは、とくもち体操(組体操)の技に取組ました👏
 フォーメーションは、体育講師もビックリするくらいうまくいきました👏

年中クラスさんは、徒競走のスタート練習をしました〜うまく速くスタートをされるように、コツを教わるポイントレッスンでした👏
 頑張ったので、最後にお尻をフロアにつけての鬼ごっこをして終わりました👏



tokumochikg 2025.09.12 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年中・年長クラスさんの体育指導の日でした👏
 今週は年中クラスさんからスタート🏃
 徒競走の強化練習🏃
 まずは直線コース〜次にコーナーワーク👏を教わりました
 最後に👏た〜まごたごのゲームでおいしま〜い いっぱい走りました👏

年長クラスさんは、最初にホールで待体操(組体操)の練習をしてから、運動会と同じように裸足になって初の園庭練習をしました👏
 最初は手についた砂を気にしたりもしましたが、途中からはみんな真剣そのもの👏
 頑張りました👏



tokumochikg 2025.09.19 (金) 🍃🍃🍃🍃
 体育指導の日!
 今日は年長クラスからスタート〜初めて運動会当日の曲を流して、待体操(組体操)の練習に励みました👏

年中クラスさんは、徒競走の練習でした👏
 まずは直線コースを思い切り走り👏
 次にコーナーをうまく走れるようにコーナーリングの練習をしました👏



tokumochikg 2025.09.26 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年中クラス 体育指導の日!
 ジャンケンゲーム👏...勝ったら木🌳になって、負けたら勝った木🌳のまわりを回る👏
 勝った人が指定した色(カラー)を見つけてタッチしてくる👏
 カラーコーンまでのスキップ〜ゲージャンプ〜徒競走の練習.....
 直線コースとコーナーリングの練習👏をしました👏



tokumochikg 2025.09.26 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年長クラスさんの体育指導〜運動会の際に使う曲をかけての通し練習〜大縄跳び〜とくもち体操(組体操)
 自主練習の成果が見えて、大縄跳び・8の字跳びの完成度が上がってきました👏
 とくもち体操(組体操)の体系移動も、とてもスムーズに出来るようになりました👏
 最後に技のポイント練習をしました👏



tokumochikg 2025.10.03 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年中クラス〜体育指導👏 & 鼓笛隊👏
 運動会に向けて、体育講師の太鼓に合わせて大縄跳び〜とくもち体操(組体操)
 お部屋では、鼓笛隊👏の行進練習👏
 みんなで音を合わせられるように頑張っています👏



tokumochikg 2025.10.24 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年中クラス・年長クラスさんの体育指導の日でした👏
 転がしドッジボールは、かなりの盛り上がりでした👏



tokumochikg 2025.10.31 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年中クラス〜体育指導👏
 今日から「なわとび」のレッスンが始まりました👏
 結んである「なわとび」を使って、足にのせて歩いてみたりしたあと、伸ばして跳び越し・ジグザク跳び・手でまわす・後ろから前へ〜前から後ろへまわしました👏
 1回づつ跳びこしました👏
 自分でなわとびを結んで終わりました👏
 お楽しみのゲームは「狼さん!今何時?」で盛り上がりました👏



tokumochikg 2025.10.31 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年長クラス〜体育指導👏
 ボールを使い始めました👏
 片手でボールを運ぶ・頭の上ののせて歩く・ボールを転がす・ボールを上投げる・バウンドさせるをしました👏
 お楽しみは、みんなの大好きなドッジボールでした👏



tokumochikg 2025.11.07 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年長クラス〜体育指導👏
 4グループにわかれて、体育講師の笛の数だけ▲コーン〜▲コーンへ移動しました【お引越】
 先週からスタートしたボール👏を使って〜上に投げる〜つく〜速く〜投げるをしました
 最後はもちろん大好きなドッジボール👏をしました👏



tokumochikg 2025.11.07 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年中クラス〜体育指導👏
 3人グループをつくり、トンネルくぐりと王様ジャンケンでアップしてから、先週スタートした縄跳びをしました👏
 縄跳びを後ろから前へ〜前から後ろへまわす〜後ろから前へまわした縄跳びを跳び超す👏
 縄を自分で結んで片付けたり、お楽しみのボール👏当てをしました👏



tokumochikg 2025.11.06 (金) 🍃🍃🍃🍃
 年長クラスさんの体育指導〜ボール〜ボールを使ってボール交換鬼ごっこ〜スキップでボール交換鬼ごっこ〜ボールを投げる〜ドリブル〜2人でキャッチ〜ドッジボール👏



tokumochikg 2025.11.14 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年中クラスさんの体育指導～縄跳び～縄跳びを用いた引越しゲーム～まわし跳びの練習～ボール当てゲーム



tokumochikg 2025.11.19 (水) 🌟🌟🌟
 今回は学芸会を控えているので、毎週金曜日に行う体育指導を、本日水曜日に振替えて行いました👏
 年長クラス体育指導～先週に引き続き、体育講師の先生と担任それぞれの3人で、ボールに親しむ・ボールの動き・ボールの特徴など、実際にボールを使っのメニューでした👏
 ボール交換ゲーム～ボールの遠投～ボールを少しでも遠くへ投げることをやりながら、ドッジボールへつなげていきました👏



tokumochikg 2025.11.19 (水) 🌟🌟🌟
 今回は学芸会を控えているので、毎週金曜日の体育指導を本日水曜日に振替えて行いました👏
 年中クラス体育指導～お題の色を園庭にあるものから探してタッチして戻るゲーム👏
 あっちだ～こっちだ～と走りまわりました👏
 縄跳びに移り、まわした縄をグー👏の足で跳び超す～縄跳びの持ち手を投げてキャッチする～ボールを使っの中当てゲームをしました👏



tokumochikg 2025.11.28 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年長クラス～体育指導👏
 マラソンの季節に入りました🌟🌟
 アップも兼ねた3分間マラソン～ボールを使っの遠投など～内容のランクをアップさせたドッジボール
 たくさん身体を動かせました👏



tokumochikg 2025.11.28 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年中クラス～体育指導👏
 年中クラスさんマラソンをしました🌟
 2分間マラソンでした🌟🌟
 引続き縄跳びに挑戦しました～跳べるようになってきています👏
 ボールを使っ「中当てドッジボール」もしました👏



tokumochikg 2025.12.05 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年中クラス～体育指導👏
 この時季恒例のマラソン～ジングルベルの曲に合わせて🎵走る・ケンケンパーでジャンケンポン～スキップ・ケンケンパーでジャンケンポン～鉄棒・今日から逆上がりチャレンジ👏全員とても意欲的にチャレンジ出来ました👏
 ポイントドッジボール～当てたらポイント加算になるゲーム内容でした👏



tokumochikg 2025.12.05 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年長クラス～体育指導👏
 引続き恒例のマラソン～高い方の鉄棒で3折～①前回り②足抜き回り③逆上がりの中からひとつ選んでチャレンジ👏
 2人組でグージャンプ・コーン～コーンへ次のコーンまではジャンケンで勝ったらうさぎピョンピョン跳び負けたらケンケン跳び
 締めは大好きなドッジボールでした👏



tokumochikg 2025.12.12 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年長クラス～体育指導👏
 鉄棒・逆上がり～3色のバトンリングを使っの鬼ごっこ～中当てボール～ドッジボール
 かなりの強風でしたが、みんな元気いっぱい身体を動かせました👏



tokumochikg 2025.12.12 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年中クラス～体育指導👏
 鉄棒・逆上がり～ミニコーンを置いてグー跳び越し～2色のバトンリングを使っ「かわり鬼ごっこ」～ドッジボール
 同じく強い風の中でしたが、みんなの元気な歓声が響いていました👏



tokumochikg 2026.01.09 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年中クラスさんの体育指導👏



tokumochikg 2026.01.09 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年長クラスさんの体育指導👏



tokumochikg 2026.01.16 (金) 🌟🌟🌟🌟
 年長クラス 体育指導👏
 準備体操～マラソン～1人縄跳び・前跳び・後跳び～ドッジボール



tokumochikg 2026.01.16 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス 体育指導 🇯🇵
 準備体操～マラソン～大縄の8の字くり～8の字跳び (🇯🇵 ボ
 イント 🇯🇵 走る・止まる・跳ぶ・抜ける)～鉄棒・逆上がり～中
 当てボール 🇯🇵



tokumochikg 2026.01.23 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス 体育指導 🇯🇵
 ウォーミングアップ～マラソン 🇯🇵～大縄を使って～蛇跳び越
 し・大縄跳び越し・大縄くり・大縄走り抜き・8の字跳び・
 大縄跳び
 信号ゲーム (手を叩きながら 🇯🇵) 青 🇯🇵 1歩前進～赤 🇯🇵 ストッ
 プ～黄 🇯🇵 1歩後退で、『鬼が来たあ～!』のかけ声で、スタ
 ート地点に戻る内容でした 🇯🇵
 寒さも感じましたが、🇯🇵お陽さまが、暖かさを届けてくれ
 た中、たくさん身体を動かせました 🇯🇵



tokumochikg 2026.01.23 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年長クラス 体育指導 🇯🇵
 ウォーミングアップ～マラソン 🇯🇵
 1人縄跳び～前跳び・うしろ跳び・あや跳び
 2人組で縄跳び～置いた縄を2人組で前後跳び・向かいあって
 縄を跳び越す・2人並んで一緒に縄跳び・向かいあって2人跳
 び
 最後は大好きなドッジボールで白熱しました 🇯🇵



tokumochikg 2026.01.30 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年長クラス 体育指導～ウォーミングアップ～2人組ジャンケン
 で、負けたらへビになってマットへ移動～年長クラスは4段の
 跳び箱への導入～カエル・グー(ジャンプ 🇯🇵)・手(手を跳び箱に
 つく)・パー(足を開く)～助走をつけて跳び箱を跨いで座る～最
 後は助走をつけて跳び箱を跳び越す～転がしドッジボール



tokumochikg 2026.01.30 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス 体育指導～ウォーミングアップ～4人の王様とジャン
 ケン・負けたらマットのまわりをひと回り～3段の跳び箱～
 マットを使ってカエルのかたちになる練習～3段の跳び箱 グー
 でジャンプ・手をつく・パーで足を開く～助走をつけて跳び箱
 に飛び乗る～ドラえもんゲー



tokumochikg 2026.02.06 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス 体育指導～
 ウォーミングアップ～跳び箱メインに挑戦～6段跳び箱に登る
 (山登り 🇯🇵)
 4段 横の跳び箱で開脚跳び～4段 縦にした跳び箱でも開脚跳
 びにチャレンジ 🇯🇵
 最後はポイントドッジボール



tokumochikg 2026.02.06 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年長クラス 体育指導 🇯🇵
 ウォーミングアップ～踏切板を使って、踏み切るタイミングを
 つかむ～4段の跳び箱
 縦と横を開脚跳び～ポイントドッジボール



tokumochikg 2026.02.09 (月) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年長クラス 体育指導～今週金曜日の体育指導の振替 🇯🇵
 ウォーミングアップ～パリエーションリレー～跳び箱～開脚跳
 びで4段～5段に挑戦しました～ドッジボール



tokumochikg 2026.02.09 (月) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス 体育指導～金曜日の振替 🇯🇵
 ウォーミングアップ～2チームに別れてパリエーションリ
 レ～跳び箱～2段で跳び乗り～手をつけて飛び乗るからスタ
 ート～3段4段あけて開脚跳びの練習しました～マットではカ
 エル跳びで跳び箱の感覚を身につけていきました～ドッジボール



tokumochikg 2026.02.20 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年長クラス～体育指導 🇯🇵
 ウォーミングアップ～腕立てジャンケン～跳び箱の踏切板のタイ
 ミングをつかむ練習～跳び箱の開脚跳び～4段から6段まで
 チャレンジしました 🇯🇵
 マットでは前転～王様ジャンケン



tokumochikg 2026.02.20 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス～体育指導 🇯🇵
 ウォーミングアップ～初めて踏切板を使ってタイミングの練
 習～1段跳び箱への跳び乗り～開脚跳びでの3段と4段にチャ
 レンジ～王様ジャンケン



tokumochikg 2026.02.27 (金) 🇯🇵🇯🇵🇯🇵
 年中クラス～体育指導 🇯🇵
 ウォーミングアップ～リングボタンを使つてのタッチ鬼～簡単
 な柔軟～今年度 園庭を使ってやってきた体育の復習・大縄跳
 び・逆上がり・鉄棒5秒ぶら下がり～スキップ・鉄棒前回り～
 5秒ぶら下がり～スキップ～ドッジボール



tokumochikg 2026.02.27 (金) 🌞👧👦👧
年長クラス～体育指導👏
追いかけ鬼でウォーミングアップ～簡単な柔軟～大縄跳び～①
8の字跳び②回してる大縄に何人入って跳べるか！結果 3人
でしたが、初めてなので上出来でした👏
③大縄跳びに2人で入り込む..初チャレンジ！～鉄棒・逆上がり
～後ろ向きスキップ～ドッジボール



tokumochikg 2026.03.06 (金) 🌞👧👦👧
年中クラス～体育指導👏
年中クラスとしての今年度の体育指導は最終回になりました👏
ウォーミングアップ～リングバトン鬼～鬼にタッチされたらジ
ャンケン～勝ったら復活👏～体育講師の笛の数だけ人数集め～
山型マーカーひっくり返しゲーム～王様ジャンケン～中当てボ
ール～ドッジボール



tokumochikg 2026.03.06 (金) 🌞👧👦👧
年長クラス～体育指導最終回👏
ウォーミングアップ～山型マーカータッチ鬼～タッチの仕方に
いろいろとバリエーションがありました～山型マーカーひく
くり返しゲーム～ドッジボール～最後は大好きなドッジボールを
先生オンリーチームと年長クラスさん全員での対戦をしました
👏
体育指導講師のお二人.....年中クラス時代からの2年間ありがと
うございました👏