

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

鯨井 富士校

プログラム名	3B体操・親子体操		
プログラムのねらい	音楽に合わせてながら、ふやあ、体を動かして親子の絆を深めます。又、ママのリフレッシュ効果も。		
講座名・テーマ 学習分野等	学習内容等 (具体的に)	時間数 (分・時間)	備考 (備品等)
	親子で手をつないで歩く(前進・後退等) 音楽に合わせて重カ物に変身する 皆で輪になり、左右前後と歩き流す ジャグリングの曲に合わせて親子ふやあ 体を動かす	15分	
	お名前を呼ぶ 親子ふやあ遊びをする(①ママのまわりの上に 座りかへる。おさんを左右に動かす。③ママの足 の上(ママ寝転がって)おさんを乗せ飛行機をする 歌をうたいながらおさんの体をたぐり足で持た 伸ばしたり曲げたりする)	10分	
	用臭(バス)ハンドルに見立てバスに乗るの曲に合わせて 体を動かす	5分	
	(バス)用臭を掴めてボールの投げをし、ボール投げや サッカーをする	5分	

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

鯨井 富士枝

プログラム名			
プログラムのねらい			
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
	用具(ボール、バルーン)を使って川遊び(走る) そり(バランス)電車ジーン(後向き回転)をする	10分	
	座って伸ばしたママの足の上にお子さんを 乗せ、さんぽの曲に合わせて、ママのストロ ク・ジャンプを行う	5分	
	親子で地球をどんどんの曲に合わせて 体を動かす	5分	
	ワルツの曲に合わせて、お子さんの体を 揺らしたり、まわしたり、はねあそばせながら 体を動かす 最後 ママと離れ、ママの 所までかけこをする	5分	

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

鯨田 富士枝

プログラム名 プログラムのねらい	3B体操 - ベビーとママのリフレッシュ体操		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
	自己紹介 音楽に合わせて歩き、音楽が止まるとついで2組ずつになり自己紹介をする→何度か繰り返す	10分	
	ふれあい遊びをする ①歌に合わせておさんの体をタッチ ②おぐらにおさんの乗せひねりかえる ③おさんを左右に動かしてママの上腕引き締め ④おさんでひらいての遊び		
	座って伸ばした足の上におさんに乗せ、バスに乗るの曲に合わせて体を動かす	5分	
	さくらんぼの曲に合わせてママのストレッチ・筋トビをする	5分	
	休憩 (水分) 抱っこひもをつける	5分	
	バランス足ふり (皆で手をたぎ輪(おさん) 体パッシング)	10分	

