

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名) 魚井 富士枝

プログラム名	パパと一緒に3B体操		
プログラムのねらい	パパと一緒に体を動かして楽しい時間を作ろう パパ友を作ろう		
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)
	歩きながら ウォーミングアップ		
	音楽に合わせてながら体操する	10分	
	座に伸ばした足の上にお子さんに乗せ		
	わらべうたや童謡を歌いながらお子	10分	
	さんとスキップをする		
	用具を使いながら お父さんならではの		
	スピード感を楽しめながら走り、	15分	
	ケニアをしたり運動あそびを楽しむ		
	パパの筋トレをする	5分	
	ケールダウン (お子さんを体から離さず		
	常に一緒に)	10分	
	感想を聞きながらパパ同士の交流が		
	持てるより橋渡しをする	10分	