

今日のりす組(4歳児)は・・・

(社福)虹福祉会 瀬戸こども園

2026. 5. 1 (金)

〈 活動内容 〉 雑巾掛け

【 ねらい 】 全身の筋力を養う・体幹を鍛える

運動遊び(跳び箱や鉄棒等)をした際に、手で体を支える事が難しい姿があり、全身の筋力・体幹の弱さを感じた為、初めて雑巾掛けを行ってみました。雑巾がけを通して、全身の筋力アップをねらいとして取り組みましたよ。活動を行う中で子どもたちに【手を付き、お尻を上げてしっかりと足を動かす事】を伝えました。今回はグループ毎に行ったのですが、横にお友だちがいるとどうしても1番になりたい思いが強く、膝をつきながら進む等ちょっぴり雑になる姿も…。なので、まずは先にグループ内で競争して思いを満たした後で、“手でしっかりと体を支えて足で進む”を頑張りました♪乾いた雑巾と水で濡らした雑巾の両方を使って行い違いを聞いてみると、「濡れた雑巾の方が進むのが難しかった」と新たな発見もあったようです(*^_^*) まだまだしたいとの事だったので、雑巾リレーも行いました♪グループでの対決になるとスピードが一段と速くなっていましたよ！活動終わりに、「体のどこが疲れた？」と尋ねると、「ふくらはぎ・肩・腕・太もも」等、色々な部位を教えてくれた子どもたち！全身しっかりと使えた証拠ですね(^_^)引き続き 日常にも”雑巾掛け”を取り入れていきます！

