



| 名前 | 取り組みスタート月齢 | 取り組みスタート日 |
|---|------------|-----------|
| 現在の発達の様子 | | |
| 体操プログラムで何を得たいか | | |
| どの時間帯で取り組みができそうか | | |
| <p>指先に繋げるための運動として組み立ててあります。</p> <p>粗大運動（足・腰・下半身の発達）～微細運動（肩・腕・指先の発達）の順を実際に取り組みをして試した後からプログラムを組み立てました。お母さんがやりやすいという形・運動も大事にしていますが、お子様の発達順を大事に作り上げました。</p> <p>何のためにやるのか・・・</p> <p>この結果は4歳には大きく目を見張る効果が表れます。</p> <p>感覚的能力が高く、スラスラとこなしていく姿に皆様驚かれることが多いですね。</p> <p>3歳以前のお子様に関しては、意欲が増す♪</p> <p>これは取り組みをされた方にしか実感ができない事実です。</p> <p>=感想=</p> <p>始めてすぐに変化や発見がありましたが、今続けてきて思うことは先生が仰ってた意欲に変化をもたらしました。</p> <p>始めは「やらない！」しかなかった子ども。運動を取り入れてからは運動以外もかなり意欲的になりました。少し久しぶりになった運動も懐かしく思いながらやっています。オンラインを通して、自分がいかに、「今、出来る！」にフォーカスしてたのかも知りました。（2歳からスタートのお子様 A.Kさん）</p> | | |



| 番号 | 難易度 | 体操 | URL | パスワード | 取り組み日 |
|----|-----|-----------|---|---|-------|
| 1 | | 動画3本 | http://kodomo-outi.work/2017/07/10/doga/ | asil | |
| 2 | A | 片足たち | http://kodomo-outi.work/2018/07/31/taisou_12/ |  | |
| 3 | A | 屈伸 | http://kodomo-outi.work/2018/08/01/00/ | | |
| 4 | A | 滑り台 | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_14/ | | |
| 5 | A | ブランコ | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_15/ | | |
| 6 | B | 手押し車 | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_16/ | | |
| 7 | B | コアラの親子 | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_17/ | | |
| 8 | A | おててブランコ | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_18/ | | |
| 9 | A | 逆立ち | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/9/ | | |
| 10 | B | トンネルのぞき | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_110/ | | |
| 11 | B | コアラの散歩 | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_111/ | | |
| 12 | C | 山登り | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_112/ | | |
| 13 | A | 親子ジャングルジム | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_113/ | | |
| 14 | A | ボール乗り | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/14/ | | × |
| 15 | B | ボール越え | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_115/ |  | |
| 16 | B | 回転遊び | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_116/ | | |
| 17 | A | ボール投げ・蹴り | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_117/ | | |
| 18 | C | 腰ジャンプ | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_127/ | | |
| 19 | C | お母さんのぼり | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_119/ | | |
| 20 | C | お母さんのぼり② | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou2/ | | |

| | | | | | |
|----|---|-------------|---|--|--|
| 21 | C | ヨーヨー周り | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_118/ | | |
| 22 | B | おしりバランス | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/balance/ | | |
| 23 | A | 風船キャッチ | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_123/ | | |
| 24 | A | 風船キック | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_124/ | | |
| 25 | A | アヒル歩き | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_125/ | | |
| 26 | A | クモ | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou_126/ | | |
| 27 | C | 手のひらタッチバランス | http://kodomo-outi.work/2018/08/09/taisou-3/ | | |
| 28 | B | グーパージャンプ | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_128/ | | |
| 29 | C | 親子でグーパー | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_129/ | | |
| 30 | B | カエルぴよん | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_130/ | | |
| 31 | C | ポート | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_131/ | | |
| 32 | B | バランスブリッジ | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_132/ | | |
| 33 | A | はいはいトンネル | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_133/ | | |
| 34 | A | ジェットスキー① | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/taisou_226/ | | |
| 35 | A | ジェットスキー② | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/36/ | | |
| 36 | C | エレベーター | http://kodomo-outi.work/2018/08/10/37/ | | |

取り組み結果をよければ送ってくださいね。

今できること、今行動したほうが良いことをお伝えいたします。

体操はできないものではありません。

できない場合は、「できる」にフォーカスしてしまい、「できる」基準がかなり高くなってしまっている場合

またはその反対で、うまくできない気がして・・・なんだか、遠ざかって問題を見て見ぬふりをしてしまう傾向はありませんか？

この思考を持ったままだと子どもが伸びるチャンスを逃してしまいますので、是非、メールなどで連絡を取りながら取り組みを続けてみてください。

応援しています。 中島優子