



体操教室通信

課外体操教室

5月になり、暖かい日が多くなりました。クラスの遊びも戸外遊びや、お散歩が増えてきています。体操教室はホールで行う機会が多いですが、のびのびと身体を動かし、笑顔が多く見られる時間となっています。

体操教室では、3つの約束を子ども達に伝えています。①お山座りで待つ②集まる・並ぶ動きを早くする③まずはやってみよう。特に③を大事にしています。やる前からできない気持ちにならずに、強い気持ちをもって、自らやってみる、挑戦することで、心も身体も成長していくことなのでしょう。

課内体操教室

年中は、2人1組で行う、ペア運動遊びを行いました。ペアになることで協力する力が身に付き、また各ペア同士で競わせることで、「一番になってやる！」という気持ちもでてきました。最後にバルーンを小時間やりました。波・気球・ポップコーンなど、どれをやっても笑顔があり、とても楽しそうでした。



年少は、基本的な動作を取り入れました。腹ばい・高ばい・ウサギジャンプ、一人ひとりがしっかり出来ているのか確認しながら行いました。また、平均台遊びも行って、足場が狭い中でも、自分で乗ってみる。そして先生の助けを借りずに渡ってみることができるようになり、時間はかかりましたが、「1人でも出来るんだ！」という自信がつかえました。

年長は、前回の引き続きで、「フリッジ」を特訓した後、2人〜3人組の組体操の技をやってみました。1人でやるよりも、持ちも汲み取ったりと相手の気も思っていました。いつものお部屋のメーバーという事もあり、すぐに色々な子ども達とペアになり、果敢に新しい技に挑戦していました。



児童コース
現在、ひろみ保育園ホールにて、小学1年生〜小学3年生、計15人で体操教室を行っています。様々な小学校から集まっていますが、毎回和気あいあいと体操教えますが、色々な様子が見られます。今室を楽しんでいる様子が見られます。今月から縄跳びカードも再開し、新しい級月になれるよう、頑張っています。また幼児コースとはやっている内容も違うため、やってみたいこと、出来るようになったことを通信でお伝えしていきます。

幼児コース
5月からは、跳び箱運動を行っています。すぐに跳び箱を使うのではなく、子どもの身体を跳び箱代わりにし、馬跳びの感覚でやることで、跳び越し方、手のつき方など覚えることが出来ました。いざ跳び箱になると、怖さもあり、怖気づく子どももいましたが「やればできる！」を合言葉に、何度も挑戦する姿が、とてもかっこよかったです。



ご家庭で出来る「親子あそび」
お月様がかけっこ練習を取り入れていきます。ご家庭では「腕の振り方」の練習を試してみてください。手の握りかたは「たまご」を持つイメージで優しいグーをつくりまします。あとは脇をしめて、肘を後ろまで引くことが出来れば完璧です。保護者は、子どもの後ろに立ち、手をパーにして待ち構え、子どもが肘でその手に向かって、何度もバンキしましょう。「1・2・1・2」と声をかけ、リズムよく何度も続けると効果的です。課外体操教室で練習をしていきますので、ご家庭でも是非やってみてください！

- ★6月課外体操教室の目標
- | | | |
|-----|----------|---------------|
| 年 少 | : かけっこ | : 真っ直ぐ走ろう |
| 年 中 | : かけっこ | : 腕の振り方を意識しよう |
| 年 長 | : きれいな走り | : 身をにつけよう |

*全ての種目で、出来ることに、個人差があります。保護者はあせることなく温かく見守ってください。少しずつでも成長できるよう、精一杯子どもたちと向き合い指導していきます。