



しょうせんせいの

令和4年 6月20日 発行

体操教室通信

課外体操教室

昨年よりも遅い梅雨入りをしましたが、雨よりも晴れの日が多かった6月だったと思います。気温も30℃を超える日もあり、熱中症にも気を付けなければいけません。熱中症対策として、①水分を小まめにとる→のどが渇く前に水分をとるのが理想です。②休息をとる→楽しいと遊びたい気持ちが強くなり、休むのを忘れがちになります。子どもの顔を気にしましょう。③衣服の調節→汗も頻繁にでます。適度に服を変え、また涼しい服装が望ましいです。休日ご家庭でも気を付けてください。体操教室でも熱中症には十分に気を付けていきます。

課内体操教室

年中も、年少と同じように鉄棒運動を行いました。前回りを回れる子も多くいるため、逆上がりに重要な、「腕の力」を強める「リンゴポーズ」を行いました。鉄棒を掴み、肘は90度くらい曲げ、鉄棒におでこ、もしくは顎をつけます。足はお山座りで足先を伸ばします。かなり辛いポーズではありますが、このポーズで5秒以上ガマンできれば逆上がりまであともう少しです。

年少は、鉄棒運動を行いました。掴んでぶら下がることは一人ひとりでできました。「回る」という言葉を聞いて、怖気づく子もいましたが、先生たちの優しい補助、そして声掛けのおかげで、勇気を出して回ることができました。回ったあとの顔は誇らしげでした。



～幼児コース～

6月は、鉄棒運動を行っています。年少は前回り、年中は足抜き回、年長は逆上がりを中心に練習しました。出来る子どもにとっては段階的な指導は苦痛かもしれませんが、腕の支持力がつき、また姿勢も良くなります。公園などについて鉄棒があれば、親子で鉄棒チャレンジもいい運動になると思います。



ご家庭で出来る「親子あそび」

「鉄棒運動」の親子あそびを紹介します。年長児は、全員が逆上がりができるように特訓していきます。逆上がりのポイント①腕を曲げる→途中で腕が伸びると、足を蹴り上げて、身体が鉄棒から離れ出来なくなってしまいます。②蹴り上げる足は、自分の顔を蹴るつもりで、後ろまで蹴り上げましょう。鉄棒自体が怖い、嫌いと言う子もいるため、親子のスキンシップで、お子様を抱っこして、腰を持ったまま逆さまにして、逆さまになるのに恐怖心がなくなるように、声をかけながらチャレンジしてみてください。

★7月の目標

年少：バランスをとろう！
年中：いろいろな渡り方にチャレンジ！
年長：バランスディスクを乗りこなそう！

*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。



地域の未来のたねになる

社会福祉法人 村の木清福会

法人本部事務局
住所：岐阜県可児市広見751
電話：0574-63-5369
<http://www.muraki.or.jp/>