



体操教室通信

例年よりも早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月でした。気温も30℃を超える日もあり、コロナも心配ですが、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。子どもの顔色を気にしましょう。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。前回りを回れる子どもも多くいるため、逆上がりにも重要な、「腕の力」を強める「リンゴポーズ」をやりました。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。すぐに回転すると怖さから、鉄棒が嫌いになってしまう子どももいます。今月の鉄棒では、頭を使って、先生に言われた身体の部位で鉄棒にタッチするを行いました。真似をする子ども、自己流でやってみる子ども、丁寧にやってみる子ども、様々な発見もあり、子どもも担任の先生たちも楽しめていました。

年長は、組体操の練習、そして鉄棒では逆上がりの特訓をしました。「リンゴポーズ」だけでなく、そのポーズの状態から、足を上まで伸ばし、お尻を鉄棒より上に持ち上げる、補助有りの逆上がり練習をしました。連続逆上がりにも繋がる練習にもなるため、遊びに出かけた際に鉄棒があれば、子どもに体操教室でやった逆上がりを見せてよ!と声をかけてみてください。親が見ることにより、いつもよりパワーがでるかもしれません。

課外体操教室



～幼児コース～
6月は、かけっこ運動を中心に行いました。抑えて欲しいポイントは、①卵を優しく握るイメージで腕を振る②肘は後ろまでしっかり引く③母指球（足裏の親指下の膨らんでいる部分）を意識して走らせる。数回の練習で走り方がとても綺麗になりました。

～児童コース～
マーカー・フープ・ラダーを使って、走り方、そして速さの上達を目指しました。短い距離ではありますが、タイムを計り、変化が出たか親子で共有しました。個人差がありましたが、格段に走り方は綺麗になり、子ども達も自信をつけることができました。

ご家庭で出来る「親子あそび」

7・8月は「鉄棒運動」も行います。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、足をけり上げても、身体が鉄棒から離れ出来なくなってしまいます。②けり上げる足は、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、嫌いと言う子どももいるため、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ね。

- ★鉄棒の目標
- 年少：前回りしよう!
 - 年中：リンゴ5秒にチャレンジ!
 - 年長：逆上がりにチャレンジ!
 - 児童：連結技にチャレンジ!

*全ての種目で、出来ることに、個人差が出来ます。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まいります。

