



# 体操教室通信

7月は、遅い梅雨が来たのか、雨の連続でプールに入ることも難しい状況でしたが、最近では夏の到来を感じるようになってきました。この時期は体調を崩しやすいので十分に気を付けてください。  
中には、夏バテにより、食欲がなくなっている子どももいるかもしれません。しかし身体を十分に動かすことで空腹を感じ、食欲を取り戻すことができます。ぜひ、保護者の皆様も、公園などに子どもと一緒に出かけただき身体を動かしてみてください。そうすることで「健康維持」そして「リフレッシュ」にも繋がると思います。

## 課内体操教室

年中は、体幹トレーニングで、バランスディスクを行いました。バランスボールの小型で平べったい形の道具です。初めてやる子ども達も多く、興味津々でした。立つのが難しい為、周りにいる子ども達が手を差し出し、クラス一丸となって挑戦できていました。運動会でも、クラス一丸となるバレーンを楽しみにしていただきたいと思います。

年少は、先月に引き続き、鉄棒運動を行いました。今回は少し怖さのある「前回り」に挑戦しました。怖さから身体が固まったり、途中で手を離してしまったりと様々ですが、先生の補助でなんとか回れる子どもや、1人で回れる子どもなど挑戦する姿も少しずつみられるようになりました。鉄棒に自信がない子どもも多く見られます。親子の時間を見つけ、スキンシップで我が子を抱っこし、逆さまチャレンジしてみてください。

年長は、組体操の練習を毎月行っています。どの園も流れが決まり、仕上げる段階も流れの中に入っている為、成功させるぞ！という気持ちも高まりとても雰囲気の良いです。家でもやってみることができると、どんなことが出来るのか？そして今の出来栄えはどうなのか？を見てもらい、運動会当日との変化にも注目してください。

## 課外体操教室



～幼児コース～  
7月は、どの学年も鉄棒を行っています。体操教室が始まる前の時間から、鉄棒で自主練習を始める子どもも多く、毎回感心しています。年少は「前回り」年中は「リンゴポーズ」年長は「逆上がり」と練習していますが、やはり反復練習がとても大切です。7月だけでなく、8月も鉄棒を行います。

～児童コース～  
器具を使う体操とは別に、今月からは、1:1での対決メニューを行っています。相手をかかわす、相手を捕まえる、など相手の動きを予測したり、騙す動きなど、ただ身体を動かすだけでなく、頭も使った運動が出来ています。様々なスポーツでも大切な動きにつながる為、今後も行っていく予定です。



## ご家庭で出来る「親子あそび」

8月も「鉄棒運動」も行います。今回もやることは変わりません。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：足抜き回りをしよう！  
 年中：静かに前回りで着地しよう！  
 年長：逆上がり・連続逆上がりに挑戦！  
 児童：連結技に挑戦！

\*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に、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/>