



しょうせんせいの

# 体操教室通信

令和4年 7月25日 発行

7月の1週目はとても暑い日が続き、2週目には雨が多く、気温の変化が激しかったと思います。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い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、運動会に向けてバルーンの遊びを取り入れています。色々な形になるバルーンをキラキラとした目で見ながらも、必死でバルーンを見様見真似で動かしている姿はとても可愛く見えました。



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」に挑戦しました。怖さから身体が固まってしまったり、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積極的に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、スキップで我が子を抱っこし、逆さまチャレンジも頑張ってください。

年長は、組体操の練習を毎月行っていますが、この園も流れが決まり、仕上げる段階に入っています。自分達が行ってみたい技も流れの中に取り入れたい技も流れるぞ！という気持ちも高まりとても雰囲気が良いです。家でも挑戦してみることができ一人技もあります。是非子どもに声をかけて、どんなことが出来るのか？そして今の出来栄はどうか？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、平均台・バランスディスクを使い、バランス感覚・体幹を鍛えました。準備体操をふらつかずに行える子どもと体幹はついていて、バランスディスクの上でも、安定して乗ることができていました。



## ご家庭で出来る「親子あそび」

今回は親子で出来る、バランスあそびを紹介します。①さんかく山を登ろう→親はお山座り、子どもは親と手を繋ぎ、お膝のてっぺんまで登ります。子どもは手を広げて、繋いだ手を離しバランスをとってみましょう。②ビルを登ろう→親は立ち、子どもと手を繋ぎ、子どもは、親のスネ・ヒザ・モモ、お腹と順番に登っていき、最後には肩まで登れたら大成功です。なかなか難しいと思いますが、できた時には沢山褒めてあげましょう。

### ★8月の目標

- 年少：リズムジャンプを習得しよう！
- 年中：長縄10回連続で跳ぼう！
- 年長：8の字跳びをマスターしよう！

\*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/>