



しょうせんせいの 体操教室通信

令和4年 8月29日 作成

課外体操教室

8月に入り気温が高い日が多々あったと思います。しかし、子ども達にとっては暑さなど関係なく、元氣いっぱい体操教室、そして課外体操教室に参加してくれました。

さて、気温が高いと人間の体温も高くなりますが、子どもたちの体温は、気温に関係なく夕方15時から17時が一日で一番高くなるそうです。体温が高いと「動きたい、遊びたい」という気持ちが大きくなりますので、各家庭忙しい時間帯かと思いますが、子どもたちの行動から目を離さないようにし、怪我に繋

課内体操教室



～はくみの森～
8月ということで、プールを行いました。年少児は水に慣れるため、しょう先生ゴリラに水を沢山かけて見事に倒すことが出来ました。年中・年長児は、自分でプールの端を列になって走り、流れるプールを作り楽しそうに泳いでいました。お風呂の中でも息継ぎの練習もできるため、「クー・パッ！」子どもに聞いて、見てあげてください。

～けいなん～

どの学年もサーキットを行い、身体を存分に動かしながら、フーフジャンプ、障害物登り、ゴム避けなどを行いました。何度も繰り返すことで、自分の身体を上手に動かすことができました。慣れることは大切です！



～すくすく～
年中児は、今月フリー参観でした。保護者の方が来ても、緊張せず笑顔で体操教室に参加できていました。最後には、親子でできる運動遊びを紹介しました。家の中でも短時間で行えるため、仕事や家事で身体も疲れていると思いますが、スキンシップをとってみるのもいいと思います。



～幼児コース～
8月は、長縄跳びを行いました。ヘビのように動く縄を、踏まないようにジャンプできるととても喜んでいました。逆に怖くて、足を動かさないという子もいましたが、周りの子の声援に後押しされジャンプできました。



★かけっこでの目標
2歳児：先生がいる場所まで走りきろう！
年少：よそ見せず、前を見て走ろう！
年中：腕の振り方をマスターしよう！
年長：スタートダッシュをマスターしよう！

*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。

9月は、運動会が近づいているため、「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。保護者の方は、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、何度もバンバンしましょう。「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！



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/