

三和こども学舎体操通信（2月号）

今月は三くみ・さくら組が鉄棒・ボール種目を行い、すみれ組が跳び箱・縄跳びを行いました。他にもサーキット運動を通して総合的な内容で体操教室を進めてきました。

鉄棒では逆上がりを行い、同時に蹴り上げの練習でスキップやケンケン、後方に回る感覚を付けるためにマットで後転運動を行いました。いろいろな角度から逆上がりの練習をすることで少しずつ回れるようになってきました！

跳び箱でも跳ぶ際の姿勢を動物のチーターに真似て行うことで以前よりも脚の開きや体重移動の仕方がよくなり、高い段数にも挑戦することが出来ました！サーキットを通して動作の種類も増えたり体の動かし方が上手になりサーキットを行うスピードも速くなってきて成長が目に見えるようになってきました！

◎体操教室の様子

さくら組



すみれ組



三くみ



◎ばら組

ばら組は今月、跳び箱とマラソンを行いました。跳び箱ではお兄ちゃん・お姉ちゃんたちと同じチーターを行うことで跳び箱にも上手に跳び乗れるようになってきました。また姿勢もよくなってきているのでこれからどんどん高い段にも挑戦できるように頑張っていきます。

マラソンも前を走るお友達ともぶつかったり、こけたりしなくなってきました。走る速さも速くなってきています！



◎連絡事項

宮崎市でもコロナウィルスの感染が広がってきたため先月に引き続き体操教室の見学を中止させていただきます。ご協力、よろしくお願いします。