

三和こども学舎体操通信（5月号）

5月の体操教室では、すみれ組・三くみは組体操の練習に加え、体幹運動やボール種目、縄跳び種目を行いました。体幹運動では、昨年とは比べ物にならないほど体幹がしっかりと身に付いており、バランスを取ったり、体を支えたりすることがとても上手になってきました！また、朝の体操で今月からリズム運動を少しずつ取り入れていて、局のリズムに合わせてジャンプしたりして楽しみながらリズム感を養う運動をしています。ジャンプは、体幹がしっかりしていないとうまくジャンプできないため、体幹も刺激しつつ、リズム感も養いながら楽しく活動することが出来ました！

さくら組は跳び箱を行いました。まずは、跳び箱を跳ぶ動作に似ている基本運動のチーターを行い、形が出来てきたところで実際に跳び箱を跳んでみました。

形が出来ていたこともあり、スムーズに上手に跳び箱を跳ぶことが出来ていました。

また、チーターには腕の力を付ける効果もあり来月行う鉄棒にもつながります。一つの種目にこだわらず、色々な事に挑戦することで様々な視点で運動能力を刺激しています！

◎体操教室の様子

さくら組



すみれ組



三くみ



◎ばら組

今月は跳び箱の上に登ったり、平均台の上を歩いてみたり高さを出した場所での運動遊びを行いました。

高い場所に登るには手だけでは登れないため足を同時に動かさないとはいけなく、手と足の連動性が身に付いたり高いところでは普段とは違う目線になるため空間認知や、平均台は足場細いためバランス感覚も身に付いてきます。

いろんな場所でいろんな動き方をすることで、体の使い方や運動能力を身に付けられるようにしていきます！

※今月から梅雨入りしてとても湿度が高かったり気温も高くたくさん汗をかくことがみられて来ました。体操教室では一番体を集中的に動かしているのので途中途中の水分補給はこまめに取っています。こども達の安全が一番なので、体調管理には十分に気を配りながら無理なく、これからも活動を続けて行きます。

