

三和こども学舎体操通信（9月号）

今月は三くみが跳び箱、鉄棒、マット、すみれ組が跳び箱、さくら組が鉄棒を行いました。三くみさんは最後の発表会に向けての練習のためやる気いっぱい練習に取り組んでいます。一つ一つの技の難易度も上がり中々うまくいかない日もありますが、できるようになるまで一生懸命に練習していて、回数を重ねるごとに技の精度も少しずつ上がってきています。すみれ組は跳び箱を行いました。跳び箱で一番重要なのは体重移動のため、体重移動のスキルが身につくチーターを中心に助走や腰を高く上げるカエルの練習を行いました。チーターも今までよりも少ない回数でマットの端から端まで行けるようになったことで少しずつ跳べる段数も上がってきました。段数が高くなるにつれて重要になってくるのはジャンプする際に腰をしっかり高く上げることが大事になってくるので壁倒立やカエルを行い腰をあげたり腕の力も身につくように練習していきます。さくら組は前回り、逆上がりの導入を行いました。前回りでは高い場所から下向きに回るため恐怖心が出てきます。恐怖心をなくすために足がつく高さで行ったりしながら少しずつ前回りに挑戦しています。逆上がりの導入では鉄棒と体を引き寄せ腕を曲げる力が重要なので腕を曲げてぶら下がる団子をしたりしながら跳び箱で壁を作ったりして逆上がりを行いました。

◎体操教室の様子

さくら組



すみれ組



三くみ



◎ばら組

今月は「回転」運動を中心に行いました。回転運動では耳の奥にある三半規管を強く刺激します。三半規管では特に前後左右水平方向の間隔をつかさどっており目から入った情報をもとに場面場面でバランスを取れるように働きます。そのため三半規管が強いと回転している中でも自分がどの位置にいるのかなどがわかるようになり、バランスを崩さずに体制を保持したりすることができるためでんぐり返りや寝転んで転がったりしてしげきされるようにしています。さらに転がった後に場所を指定してジャンプさせることでさらに強い刺激が入るように行いました。

◎お知らせ

体操教室の見学は発表会以降に行いたいと思います。
よろしくお願いたします！

