

# 三和こども学舎体操通信（8月号）

今月は三くみ・すみれ組がマット運動と縄跳び、さくら組が跳び箱と縄跳びを行いました。

マット運動では後転や側転、壁倒立など徐々に技の難易度も難しくなってきました。後転は後方に回る運動のため見えない方向へと体を動かします。側転や壁倒立も手と足が逆になる逆さまの運動に「回転」と「ひねる」といった複数の要素があります。普段から逆さまの運動や後方に動くことがないため中々感覚をつかむことが難しい技です。自分の足が空中のどこにあるのか、手の位置など技の完成だけでなく空間認知能力や手と足の動作を連動させて行う連結能力、力の入れ具合、抜き具合などをコントロールする識別能力などたくさんの運動能力を身に着けられることができます。さくら組の跳び箱では跳び箱を跳ぶ動作に似ているチーターの動きを行いながら必要な腕の筋力、前に重心を移動する感覚を身に着ける練習をしながら1段に挑戦しました。チーターの動作もあり1段もスムーズに跳んだり、跳ぶ時の姿勢が整ってきました。幼児期（6歳）の間にたくさんの動作を経験することが後の運動能力に大きく影響を与えると研究でも言われています。体操教室でたくさんの動きを経験しながら成功体験を積み自信をもって遊びや運動ができるようにこれからも活動していきます。

◎体操教室の様子

さくら組



すみれ組



三くみ



◎ばら組

今月はサーキットを通してたくさんの動作を行いました。サーキットではグラグラするブロックの上を歩いたり跳び箱に飛び乗ったり縄を踏まないようにジャンプしたりしました。ブロックの上ではバランス感覚、跳び箱に飛び乗るときには手と足の連動、体の力の入れ具合といった識別能力、縄を踏まないようにジャンプするときには、縄との距離感、ジャンプするときの下半身の力加減、下半身から上半身への力の伝達といった、

「バランス感覚」「識別能力」「空間認知能力」といった運動能力がたくさん身に着けられる内容でした。子ども達もニコニコ楽しみながら体を動かして、楽しみながらこれらの運動能力が刺激されています！



◎体操教室からのお知らせ

コロナウィルスが蔓延してきています。子ども達への感染を防ぐことが大切なのでマスクを外して行う体操教室は、子ども達の体調を見ながら実施させていただきます。実施できない日があるかもしれませんが、よろしくお願いいたします。