

# 三和こども学舎体操通信（6月号）

今月後半から朝のかけっこがスタートしました。各クラス3人ずつ走りクラスごとにスタート位置を変え、誰でも勝てる誰でも負けるといった環境で行っています。

朝のかけっこの一番の目的は心拍を上げ脳に酸素を送り込み、走った後には集中して活動に取り組めるようにすることが目的です。また、こどもの「勝ちたい、成長したい」といった無意識の欲求を刺激することで、より速く走ったり一生懸命になっていきます。

実際に子どもたちの顔つきは以前とは違い、どのレースも白熱した勝負になっているのでホームページにも載せていきたいと思います。

体操教室では三くみさんが発表会に向けての練習に入りました。各々が発表会で頑張りたい技など目標を決め、一生懸命に練習しています。すみれ組はマットと跳び箱、さくら組はマットの練習を行いました。上手にできている子にお手本をお願いしたり、みんなの前でできるところまでを発表することで、お友達がしていることをよく見たり、負けたくないと頑張る姿がどんどん見られてきました。

自分で考え、真似をし、成功する、また挑戦する。少しずつですがこの流れができてきているのでこれからの成長がとても楽しみです。

◎体操教室の様子

さくら組



すみれ組



三くみ



◎ばら組

今月は動物歩き、走る、ジャンプ運動を行いました。

特に走る、ジャンプは体の軸の形成を行ってくれるため小さい時のこれらの運動は体力作りだけでなくバランスや体幹の強化にも大きな効果をもたらしてくれます。動物歩きでは普段取らない姿勢での運動になるため、いつもとは違う筋肉を刺激してくれます。

そのため、普段使わない筋肉も使われることでバランスの良い体を作っていくことができます。また、バランスが良いことで怪我の防止にも繋がっていくためこれからも続けていきます。

少し高いところからジャンプした時の着地を見ていた際に、足の裏が床につき足首、膝の順にスムーズに着地できていて、身体を自然とコントロールできていると感じました。

来月からは走る・ジャンプに加えてサーキット運動も加えながら、体力の向上とバランスや体のコントロールが身につく内容に取り組んでいきます。

