

体操教室だより



こんにちは。みつ先生です。今回は、りす組さんのレッスン内容についてです！

思えば初日のレッスンは「だれ？」という表情で私を見ていましたが、今ではみんな元気いっぱい身体を動かしています。

現在はサーキット運動を主に行っています。マット、跳び箱、鉄棒を使っての「粗大運動」を行い、運動、体育の力の基礎を作っていきます。

粗大運動とは、「握る」「回る」「登る」「走る」など、様々な動作のことを言います。

さて、今回は「握る」「ぶら下がる」をたくさん行いました。

5秒以上ぶら下がる子や、足を上げてぶら下がる子も！これからが楽しみです。

鉄棒に関する多い質問として「鉄棒の持ち方はどうしたら良いですか？」との内容があります。

現在は共通して上から握る「順手」で指導しています。保護者の皆様も体験されたことがあるかもしれませんが、下から握る「逆手」は、もし手が滑ってしまった際に、わずかではありますが手が引っかかっていないため、落ちてしまう可能性があります。

今回は「ぶら下がり」でしたが、全身を使うので姿勢保持にもつながります。

鉄棒あそび、今後もたくさん取り入れていきますね。よろしくお願いいたします。