

体操教室だより ぞう組



← 【ぶら下がり お山座り】肘と膝をしっかり曲げてぶら下がります。3秒程度保持しています。ポイントは、高い鉄棒で行うことで、【全身を持ち上げる】感覚を養います。

→ 【平均台歩き】年長児さんでは、距離感覚、スピード調整はもちろん、【歩く+α】など、【二つの動作を同時に行う】事をチャレンジします。



← 【逆上がり】ポイントは①肘を曲げる②足を伸ばす、ですが、上の写真のぶら下がりお山座りができるようになると、比較的逆上がりがやりやすくなります。もちろん、リズムをつけて蹴り上げる、補助板を使って蹴り上げることも、一人一人へアプローチしていきます。

→ 【ブリッジ】体をしっかりそり、両手両足を伸ばします。逆上がりと逆の動作になりますが、お腹の力だけでなく【背中の力】も身につけることで、来年小学生になった時に、姿勢保持につなげていけるように取り組んでいきます。

ぞう組さんは、りす組さんから始まった体操教室の集大成です。楽しい、悔しい、嬉しいなど、色々な感情を育む運動あそびを展開していきます。オータムフェスティバルではぞう組さん恒例の、あの競技にも取り組みます。引き続き、子ども達の成長を全力サポートしてまいります。よろしくお願いたします。みつせんせい