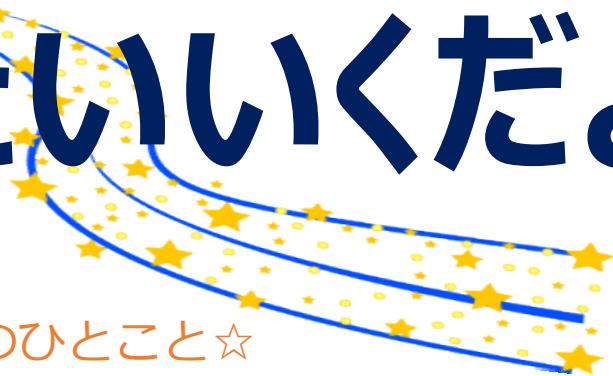




# たいいくだより

## 7月



☆担当講師からのひとこと☆

### 《つばさぐみ》

マット運動では、でんぐり返しなどに挑戦し、お家の人にもカッコイイ姿を見せられました!! 笑顔の子も多く一生懸命取り組んでくれたので次の体操も楽しみです。柔軟は是非お家でもやってみましょう!!

### 《きずなぐみ》

お家の人が見ている前で少し緊張していた子もいましたが、頑張って体操をしていました! マット運動は布団でもできるので、お家の人と挑戦してみてください。前転のときはポーズをとることも忘れずに! ポーズがビシッと決まるととてもカッコイイので、しっかりと行いましょう!!

### 《みらいぐみ》

マットでは前転や後転だけではなく、体を強くする手押し車にも挑戦し、みんな力強い動きで行うことができていました!! 下にある今月の目標でも紹介していますが、この運動を行うことで跳び箱や鉄棒も上手になります。たくさん取り組んで体を強くしましょう!



## 腕で体を支えよう!



今月は“腕支持”(肘を伸ばして自身の体重を腕で支える動き)感覚を鍛えていきます! 跳び箱や鉄棒をはじめ、全ての体操に必要な感覚です! 腕の筋力も一緒に鍛えましょう!!

### 1 あざらし歩き



うつ伏せで両手をつき上半身を起こす。  
腕の力だけで前へ進む。



顔は前を向き、両脚はしっかり伸ばしましょう。

### 2 手押し車



写真のように両脚を持ち上げ、腕の力で進む。



慣れないうちは、この姿勢で10秒キープすることを目指しましょう。