

たいいくだより

☆担当講師からのひとこと☆

《つばさ、きずな、みらいぐみ》

12月は縄跳びをたくさん行いました！つばさぐみは《縄の持ち方や回し方》、きずなぐみは《連続の前跳び》、みらいぐみは《ケンケン跳びや駆け足跳び》に挑戦しました。どのクラスも一生懸命跳び続け、上達することができました！

この季節に縄跳びを行うことで寒さに負けないたくましい体を作ることができます。是非公園などでお家の人と一緒に取り組んでみてください！

今年もあっという間に過ぎました。また来年みなさんの元気な姿を見て一緒に体操ができることを楽しみにしています！みなさんよいお年を！

楽しい筋トレをしよう！

今月は筋力トレーニングを行います！筋トレと言っても、子どもたちの体はまだまだ発達段階なので無理は禁物です。鍛えると言うよりもゲームのように楽しみながら体を動かしましょう！

1 手押し車



お子さまの脚を持ち手の力だけで進ませる。(10歩程度)
※腕で体重を支える感覚(腕支持感覚)も身につきます。

ポイント

持つ場所を足の付け根側にするとラクにできます。
慣れてきたら持つ位置を変えてみましょう。

2 数字書き(5歳児向け)



仰向けで脚を上げ、床に触れないようにして
空中に数字を書く。※腹筋運動です。

ポイント

数字はなるべく大きく書きましょう。
初めは1～5まで、慣れてきたら増やしていきましょう。

コンフィアンサスポーツクラブ 竹田昌博