

2 たいいください



2月になり寒さが増し、また風邪が流行ってきました。ご家庭でも、手洗い・うがいなど規則正しい生活をして風邪の予防に努めてください。

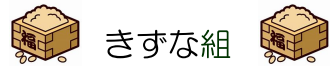
さて、今月の体操では短縄運動・跳び箱運動を行います。今年度も残り2カ月となりました。各種目の目標を達成できるように応援していきます。

担当講師からの一言



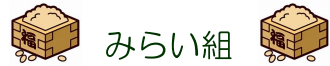
つばさ組

今月の体操では陸上運動を行いました。30分間の中でたくさん身体を動かしながら聴覚からの情報を行動に移す体操や様々なダッシュを行いました。今後もお子様の力となるように様々な道具を使いながらコーディネーション（様々な動きを経験する）を取り入れて行っています。



きずな組

きずな組の鉄棒では逆上がりを行いました。手の使い方や脚の使い方など苦戦をしていたお子様も見受けられましたが一生懸命に取り組む事が出来ていました。来年度のみらい組さんに向けて力をつけられるように様々な運動を行なっていきたいと思います。



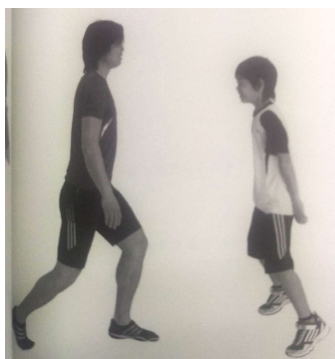
みらい組

みらい組さんの陸上運動では様々なダッシュを行いました。ジグザグ走やターン走（切り返し走）など複雑な動きを行いました。最後には8分間マラソンを行いました。マラソンは身体の土台となる持久力や忍耐力を育ててくれます。外での体操時は今後もたくさん取り入れていきます。

親子で行う運動

今回は親子でできる運動をご紹介します。簡単にできる運動ですのでコミュニケーションをとりながら親子で体を動かしてみてください！

1 足ジャンケン



慣れてきたらテンポよく行ってみましょう。足を前後左右に動かした際に体がふしなないように意識しましょう。

2 タオルで綱引き



柔軟と上半身で引く力を養います。鉄棒を引き寄せる力にも繋がり、猫背の予防にもなります。