

たいいくだより

10月

☆担当講師からのひとこと☆

《つばさぐみ》

体育発表で行うマットのでんぐり返しを練習しました！素早く立ち上がれたり、足を揃えて回転できたりと、練習当初より格段に上達しました。緊張や不安もあると思いますが練習を思い出し、運動会当日も是非頑張してほしいと思います！

《きずなぐみ》

マットの前転、跳び箱の開脚跳びを中心に取り組みました。特に開脚跳びは腕の力もついてきて自らの力で跳び箱を飛び越えるお子様が増えました。練習通りの力を出せるよう一生懸命取り組みましょう！

《みらいぐみ》

跳び箱は開脚跳び、鉄棒は前回り、逆上がりを行いました。1人1人の頑張っている様子が見られるようになってきたという気持ちがとても感じられ、良い雰囲気の中で練習出来たと思います。年長クラスとしては是非カッコいい姿を見せられるよう期待しています！



今月は脚の力を鍛えます。脚の力が強くなることで、かけっこが速くなる、縄跳びでのジャンプが上手になるなどの効果が期待できます！ぜひ取り組んでください！

1 アヒル歩き



写真のようにしゃがんだ状態で歩く。

ポイント

お尻をしっかりとふくらはぎに着けられると、より効果的です。(10歩程度)

2 その場かけっこ(もも上げ)



膝が脚の付け根よりも高く上がるように走る。

ポイント

足音が鳴らないように、背伸びをしながら行ってみましょう。(左右で10回程度)

コンフィアンサスポーツクラブ 竹田昌博