

令和2年度12月



たいいくだより



そら組

11月の体操ではボール運動を行いました。ボールの捕り方をメインに取り組みました。初めは難しそうにしていたお友達たちも“お皿を作ってキャッチしてみよう！”を合言葉に練習を行うと最後には上手に捕ることができるようになりました。



お皿を作って抱っこするようにキャッチをしよう！



ボールキャッチ

にじ組

跳び箱運動では開脚跳びでを行いました。手の使い方や足の開脚方法などのポイントを伝えると、驚くほど早く上達していきました。今後はより高い段数に挑戦していきましょう！



両足を揃えて手を前方に着くことを忘れずに！



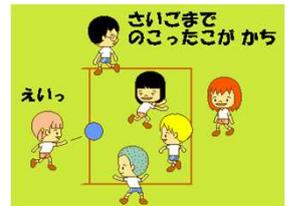
開脚跳び

うみ組

11月最後の体操ではっても成長した皆の姿を見る事ができました。お話の聞き方や頑張る気持ちが出てきたように感じます。体操が上手になることよりも大事な事だと思います。12月も楽しい体操を用意して待っています！！



ボール運動では中当て（ドッジボールにつながるゲーム）を行いました！



中当て

おうちでやってみよう！～体幹運動編～

ヨットバランス(そら組)



先生のワンポイントアドバイス

ヨットバランスではお腹の力をつけよう！
最初は手を後ろにつき、足を揃えてつま先を伸ばします。
慣れてきたら手を広げ、よりお腹に力を入れて長い時間キープ
出来るように頑張ってみましょう！

片足クマバランス(にじ組)



先生のワンポイントアドバイス

片足クマバランスはバランス感覚と体幹が育ちます。後ろ足がつま先まで真っ直ぐに伸ばして顔を前に向けると上手にできるよ！
肘が曲がらないように注意しましょう。

ブリッジ(うみ組)



先生のワンポイントアドバイス

ブリッジは柔軟性や腕を伸ばす力が必要です。顔は後ろを向け、床を手でしっかり押ししてみよう！目標は10秒！
身体全体に上手く力が分散するように意識しましょう。
(※戻る時は必ず顔を見て、戻りましょう！)