

小学部3, 4, 5, 6年生 第1回体操教室

12月19日(木)に「M's スポーツクラブ」へ行って体操教室を行いました。現在の体育の授業で、器械運動に取り組んでいる真っ最中で、子どもたちはみんな、「もっと上手になりたい」「いろんな運動にチャレンジしてみたい」と気持ちを燃やして体験しました!

始める前のストレッチでは、「グー! パー! チョキ!」の合図に合わせて、足を開いたり閉じたりして、楽しみながら身体をほぐしました。跳び箱では、「手の位置」「足の開き方」を教えてもらい、跳ぶコツが少しずつ分かってきて、自分から何回もチャレンジしていました。トランポリンでは、横向きでジャンプしながら進んだり、揺れるトランポリンの上でくまさん歩きやほふく前進もしたりしました。また、きれいに前転できるように、「手の位置」「回る時の目線や身体の動き」「回り終わった後の手は前に!」など身体の動かし方を教えてもらいました!

身体を動かす楽しさを感じて、自分から進んでチャレンジする姿がたくさん見られました。寒い時期での体操教室でしたが、友達や体操の先生と一緒に身体をたくさん動かして、心も身体もぽっかぽかになりました!



ストレッチ



跳び箱



平均台



マット運動

