



# たいいくだより



暖かい気候が続き、とても過ごしやすい季節になってきました。元気な笑顔で体操に取り組んでくれました。

5月の体操教室では鉄棒に取り組んでいきます。子どもたちが大きく成長できるように全力で応援していきます！

## 🌻 たんぽぽ組 🌻

なおや先生との初めての体操では、ウサギさんやカンガルーさんなど色々な動物に変身をして楽しく元気よく身体を動かすことができました。ウサギさんに返信をした時は、力強く両足の跳躍を行うことができました。これからもなおや先生と楽しく元気よく身体を動かしていきましょう！

## 🌻 ひまわり組 🌻

なおや先生との初めての体操では、お猿さんやペンギンさんなど色々な動物に変身をして楽しく元気よく身体を動かすことができました。お猿さんに変身をした時は、片足という不安定な状態でも身体を真っ直ぐ伸ばすというポイントを意識し、ケンケンで上手に進むことができました。これからもなおや先生と楽しく元気よく体操を頑張っていきましょう。

## 🌸 さくら組 🌸

なおや先生は初めての体操では、様々な動物歩行や信号機ゲームを行い、楽しく元気よく身体を動かすことができました。カンガルーさんに変身をした時は、力強く前に大きな跳躍をすることができました。また、「信号機ゲーム」では青と赤を素早く見極め素早く動くことができました。これからもなおや先生と楽しく元気よく体操を頑張っていきましょう。

## おうちでやってみよう！ ～基礎運動～

### 3歳 すべりだい



先生のワンポイントアドバイス

すべりだいでは、腕の支持力(腕支持感覚)や足の筋力を鍛えていきます。  
足や腕を伸ばして5秒～10秒を目安に行ってください。

### 4歳 かかし



先生のワンポイントアドバイス

かかしでは両手を広げて片足で立ち、バランス感覚を養います。  
片足ずつ5秒～10秒を目安に行ってください。  
周りにぶつからないように間隔に注意しましょう。

### 5歳 ペンギンバランス



先生のワンポイントアドバイス

ペンギンバランスでは、鉄棒に必要な腕支持感覚や高さ感覚を養います。下からゆっくりと持ち上げてバランスをとっていきましょう。前方に倒れないように注意しましょう。