

8月日28日(木) そら・たいよう組

○体育あそび

今日は、体育あそびを行いました。そら組は組体操の1人技に挑戦です。片足立ち、飛行機(片足立ちから足を後ろに伸ばす)、逆さブリッジ(うつ伏せからエビ反りになって足をつかむ)、ブリッジの4つの技に挑戦しました。その後、ロイター板で両足踏切の練習、跳び箱2段で開脚跳びの練習、大縄とびを行いました。大縄跳びは、難しいのでみんなが達成できるように励ましながら取り組んでいるところです。

たいよう組は、体操で体をほぐしてから組体操に挑戦、そら組から少し進んでV字バランス(仰向けで手足を伸ばして腹筋で起きて姿勢保持)、うつ伏せからのエビ反りです。エビ反りは、足をつかまず体の力だけで反るようにしています。体幹が強くなります。

組体操のあとは、逆上がり、棒飛び3段、跳び箱4～6段の練習です。両足でロイター板に踏み切る感覚を覚えられるように練習しています。ロイター板の反動を感じ取ることができたら、跳べるようになるまであと少しです。頑張り、たいよう組！！(と、指導のひろき先生(私自身も))

※明日は、そら・たいよう組とも8月の誕生会の予定です。

※月曜日は、身体測定・FA研の予定です。