小学部4，5，6年生　第2回体操教室

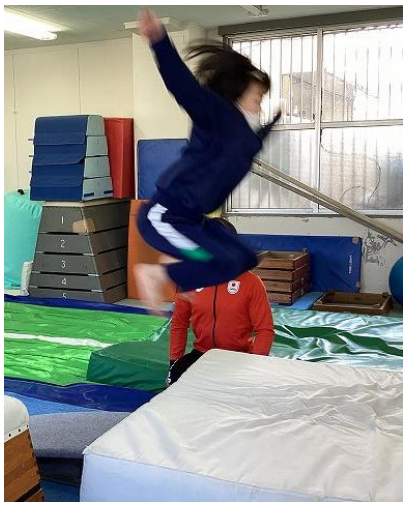
１月２２日（水）に「M’ｓスポーツクラブ」へ行って第２回体操教室を行いました。体育の授業では器械運動に取り組み、跳び箱やマット運動(前転やクマ歩き等)に挑戦しています。そんな中、子どもたちは「跳び箱を跳べるようになりたい」「いろんなマット運動にチャレンジしたい」とやる気満々で、体操の先生に再び、教えてもらいにいきました!

ストレッチでは、「グー！ パー！」の掛け声に合わせて、足を開いたり閉じたりして、身体をほぐしながら、跳び箱を跳ぶための筋力トレーニングを体験しました。跳び箱の練習では、初めにロイター板の上でジャンプし、高く跳ぶ感覚をつかめるように練習しました。その後の跳び箱練習では、「手を伸ばして、跳び箱の前に付ける！」「跳ぶときは、お尻を上げてジャンプ！」等のアドバイスをしっかり見て、聞いて、自分から練習に取り組んでいました。少しずつ跳ぶコツがつかめてきたようで、自分から手を跳び箱の前に付けて開脚跳びをしたり、以前よりも跳び箱の前にまたぎ乗りをしたりする姿が見られました。

トランポリンでは、ジャンプをしながら前に進んだり、走ったりなど、いろんな運動を体験しました。また、きれいに前転できるように、「手の位置」や「回り終わった後はお腹に力を入れて、手は前に！」など身体の動かし方を丁寧に教えてもらいました!

体操の先生のアドバイスをしっかり聞いたり、模倣したりして、自分から学ぼうとする姿がたくさん見られました。また、跳び箱やトランポリン、様々なマット運動で身体を動かす楽しさを更に味わいました。

ストレッチ



ロイター板で跳ぶ練習

跳び箱

マット運動