

小学部2、3、6年生 第1回体操教室

11月21日（金）に「M・sスポーツクラブ」へ行って体操教室を行いました。平均台では、両手を広げて、自分でバランスをとりながら、平均台から落ちないように歩きました。また、カニさん歩きにも挑戦し、足元に集中しながら歩きました。トランポリンでは、揺れるトランポリンの上で、「ライオン歩き」「ペンギン歩き」「アシカ歩き」など動物のまねをして、前や後ろに歩きました。いろいろな動物の歩き方を楽しんだり、手足の動かし方を学んだりしながら、体幹の筋力アップをしました。跳び箱では、「手の位置」「足の開き方」を教えてもらい、またぎ乗りや跳ぶこつが少しづつ分かってきて、自分から何回もチャレンジしていました。

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！



ストレッチ



エアトランポリン



平均台



とび箱

