

小学部 高学年 体操教室

12月11日(木)、M'sスポーツの松村俊輔さんをお迎えして、高学年の体操教室を行いました。

始めにストレッチや体幹トレーニング、筋力トレーニングを教えていただき、子どもたちは慣れない動きに苦戦しながらも一生懸命取り組みました。

続いて行ったマット運動では、「前転はおへそを見て頭を入れる」「後転は手を頭の横に固定する」などのアドバイスをいただき、子どもたちはもっとうまくなろうと挑戦していました。跳び箱では、手の付き方、跳ぶときに体を前に押し出すことを教えてもらい、体操教室中に開脚跳びができるようになったと喜ぶ児童もいました。平均台でも、落ち着いてゆっくり進むようにアドバイスしてくださり、集中して取り組みました。

最後に松村さんにバック転と前方倒立跳びを披露していただき、テレビで見るような技に子どもたちは驚いていました。今回の体操教室で、技のコツをたくさん教えてもらい、子どもたちにとって実りある時間となりました。



「片足をあげてみましょう！」



「前転はおへそをみながら・・・」



「手を前方につきましょう！」



記念写真「はいチーズ！」