

5/22(水)たいそうきょうしつ① ~マットうんどう~



講師はNPO法人ジョ
イナスみほの先生方
です。

3、4、5歳児が体操教室に参加しました。初めての体験でしたが、楽しんで参加することが出来ました。今年度は年に6回、体操教室を実施します。内容はマット・とび箱・ボール・鉄棒・縄跳び・サーキット等を行う予定です。

まずはごあいさつから



マット運動の前には準備体操、柔軟体操をしてからスタート!

「上手にまわれたよ!」「楽しかった」「もっとやりたい」
等、子ども達からの感想が聞かれました。

今回は前転を教えてもらいました

上手に前転をするポイント

- ① 両手をつく。
- ② 膝を伸ばしてお尻を上げる。
- ③ おへそを見る。
- ④ まわる。



上手に前転が出来ました

