



暑さは日に日に増していき、いよいよ夏本番です。体操に励む子ども達は汗をいっぱいかきながらも元気いっぱい体を動かしています。

7月の体操教室では鉄棒運動に取り組んでいきます。子ども達が大きく成長していけるよう全力で応援していきます！



おうちでやってみよう！～感覚運動～

「筋力・バランス・ストレッチ」をそれぞれの年齢に合わせてご紹介します。基礎的な運動能力の形成はもちろんのこと、立つ・座る姿勢や怪我の予防にも繋がっていきます。ぜひおうちでやってみましょう！

0歳児 ガタゴト電車 (バランス感覚)

☆やり方

お子様をお腹の上に乘せ、わきを支えながら振動を与えたり、左右に傾けていきます。

☆目的

バランス感覚を養い、姿勢の安定を促します。



ワンポイント

体の傾きは、お子様が元に戻ろうと姿勢を保てる角度にしましょう！

1歳児 ぐらぐらバランス (バランス感覚)

☆やり方

正座になり、お子様を太ももの上に立たせ、両手を広げてバランスを取ります。

☆目的

不安定な太ももの上に立つことで、バランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

慣れてきたら、補助を減らしたり、少し太ももを揺らしてみましょう！

2歳児 フラミンゴ (バランス感覚)

☆やり方

片足立ちになり、上げた足の太ももの上にお子様を乗せます。

☆目的

不安定な姿勢の中でバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

慣れてきたら、両手を横に広げてみましょう！



水泳は丈夫なからだをつくるの…？

プールという環境は水温・深さ・広さ・水の抵抗・浮力など非日常的な要素の多い世界なので、恐怖心や不安感から苦手意識を持つ子どもも多くありません。しかし、水泳は手足からからだ全体・内臓に至るまで、全身を使った運動であり、基礎体力を身につけることができます。さらに、水圧を受けながら呼吸することで心肺機能を強化し、喘息の発作の軽減や呼吸機能の改善に大きな影響をもたらすと言われています。そして、冷たい水が刺激となり皮膚や免疫力を強化することで、抵抗力が増し芯の強い丈夫なからだをつくっていきます！



おうちでやってみよう！～身体づくり～

3歳児 手乗せバランス (腕支持感覚・バランス感覚)

☆やり方

お子様と手と手を合わせ、お子様が腕を伸ばしたらそのままゆっくりと持ち上げます。

☆目的

腕支持感覚やバランス感覚を養っていきます。



ワンポイント

顔は前を向き、腕をピシッと伸ばしましょう！

4歳児 クマさんじゃんけん (腕支持感覚・バランス感覚)

☆やり方

向かい合って高這いになり、片手を上げてじゃんけんをします。

☆目的

腕支持感覚を高めながら、バランスを保つことで体幹運動を促します。



ワンポイント

手はしっかりと指を開き、大きなパーでつきましょう！

5歳児 テント (バランス感覚・柔軟性)

☆やり方

向かい合って手をつなぎ、足裏を合わせながらヒザを伸ばします。

☆目的

バランス感覚や柔軟性を高めていきます。



ワンポイント

足裏と足裏は同じ力で押し合いましょう！