

体操教室がありました(さくら組)

令和4年11月10日(木)

マット運動はあらゆるスポーツの基本とされています。身体の柔軟性と筋力、バランス能力も高まります。

本日はマットの上で「跳ぶ」「走る」「転がる」などの動きを取り入れ、楽しく運動あそびをしました。



お友だちと手をつないで
ロケット はっしゃー!



腹筋を鍛えることで、「走る」「跳ぶ」などの運動が上手になるよ。と先生が教えてくれました。



準備運動もしっかりするよ。
しっかり、膝の裏も伸ばしてね。



ピョンピョン うさぎさんになったよ。
つま先で軽く跳んでね。



「へび」の動きをしたよ。
腕だけでなく、膝も使わないと上手に進めないよ。

