



運動教室でこんなことできちゃった！

2025.08.21 りんご組

今日は運動教室があり、1・2組に分かれて1時間ずつ色々な運動を楽しみました。最初は三角座りや正座(お母さん座り)などの座り方や姿勢をしっかりと教えてもらい、お腹と背中中の筋肉を意識しながらピシッと凛々しい子どもたちでしたよ。ストレッチでも「いたたた...」と言いながら体をほぐしたり「できたよ!」と難なくやってのけたりと様々な姿が見られました。お家でも子どもたちと一緒にストレッチをしてみてくださいね。

また、平均台やソフトブロックを使っての運動もとても楽しむことができましたよ。ソフトブロックの上で三角座りをしたり飛行機になったり寝転がってみたりと、落ちないようにバランスを取りながらの動きもハラハラドキドキで盛り上がりました!これから、運動会に向けてもみんなで身体を動かす楽しさを十分に感じながら活動していきたいと思っています!

