

夏と言えばプールや海！  
 普段は陸上で運動をしていますが、たまには水中での運動もいいですよ！  
 水中では、全身の筋肉や心肺機能を効率よく向上させることができます。



## 7月の授業内容

今月の目標: 友だちと協力しながら運動をしよう

### ☆年少・年少クラス <月別集中パート/ボール>

7/1	ボールを転がす、投げる、蹴る、物に当てよう
7/8	ボールを片手で投げる。上手なフォームで投げられるようになろう
7/15	友だちとキャッチボールに挑戦
7/22	友だちとキャッチボール。片手でボールを遠くに投げよう
7/29	片手でボールを投げて、的に当てよう

### ☆年中・年長クラス <月別集中パート/ボール>

7/1	ボールを転がす、投げる、蹴る、物に当てる、片手で投げる
7/8	上手なフォームでボールを投げられるようになろう。的に当てよう
7/15	キャッチボール、ドッジボールに挑戦
7/22	ボールを片手で遠くに投げよう。ドッジボールに挑戦
7/29	遠くの的に当てよう。ドッジボールに挑戦

### ☆小学生クラス <月別集中パート/ボール>

7/1	ボールを転がす、投げる、蹴る、物に当てる、片手で投げる
7/8	上手なフォームでボールを投げられるようになろう。友だちとキャッチボールをしよう
7/15	上手なフォームで遠くまで投げよう。ドッジボールに挑戦
7/22	遠くの的に狙って投げよう。ドッジボールに挑戦
7/29	小さい的や動動的を狙って投げよう。ドッジボールに挑戦

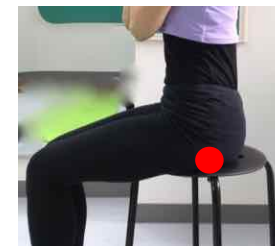


## 大人も子どもも気になる、姿勢のはなし

はじめまして。理学療法士の杉山さおりです。年に数回、コラムを担当いたします。  
 今回は、普段の生活の中で簡単にできる「ジミだけど効果のある”トレーニング”(ジミトレ)をお伝えします。

背中を丸めたり、足を組んだり…。私たちは、日々いろいろな姿勢を取っています。では、“いい姿勢”というのはどんな姿勢でしょう？ 座った姿勢では、骨盤がまっすぐ立つ状態なのがいい姿勢です。

椅子に座り、お尻の下に、横から両手の平を上にして入れ、指に当たるのが座骨です。中指に座骨を乗せて、背中を丸めたり反らしたりすると坐骨が人差し指や薬指の方へ動くのがわかります。座骨が中指にあたる状態が、骨盤がまっすぐ立つ状態なんです。ぜひお子さんと一緒にやってみてください!!



姿勢のことをもっと知りたい方は、こちらへどうぞ →

都立大整形外科PCC

TEL 03-5731-7050 E-mail ujie-tomoki@body-conditioning-factory.jp



## 運動能力が伸びる意外な動作①「階段上り」

普段、日常生活で行っている「階段を上る」という動きには、たくさんの動作が含まれています。たとえば、片脚を上げる動作、片足で体を支える動き、昇降時のバランス感覚などです。何気なく行っている動きですが、スムーズに行くことで、ケンケンやスキップなどの動作の習得につながります。外出先で、あえて階段を使ってみるのもいいですね！



お問合せ先: リトルアスリートクラブ事務局

TEL: 03-6661-7238 ※受付時間: 月～金曜 10:30～17:30(祝日、年末年始を除く)

Email: info@little-athlete.com

Facebook: <https://www.facebook.com/littleathleteclub/>