

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:大縄を跳べるようになろう！

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/縄跳び>

7/1,7	縄跳びを使って遊んでみよう
7/8,14	止まっている大縄を跳んでみよう、くぐってみよう
7/15,21	動いている大縄をくぐってみよう
7/22,28	動いている大縄を1人で跳んでみよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/縄跳び>

7/1,7	縄跳びを使って遊んでみよう
7/8,14	動いている大縄をくぐってみよう
7/15,21	友だちと一緒に大縄を回してみよう
7/22,28	動いている大縄をみんなで跳んでみよう

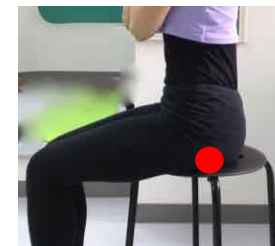


大人も子どもも気になる、姿勢のはなし

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入れて入れ、指に当たるのが坐骨です。中指に坐骨を乗せて、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。坐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、片足を上げる動作、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、スムーズに行うことで、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/>