

9月につづき、10月も運動会というお子さんも多いですね。
運動会前になってからあせってかけこの練習をしていませんか？
どんな運動も日々の積み重ねが大切です。
いまから来年の運動会に向けて、走る練習をたくさんしてみよう！



10月の授業内容

今月の目標：タオルの引っ張り合いで腕の「引く力」をつけて、鉄棒が得意になるよう

☆年少少・年少クラス <月別集中パート/鉄棒>

10/6	腕で体を支える力をつけよう
10/13	腕で引っ張る力をつけよう
10/20	鉄棒の高さと前の回転に慣れよう
10/27	鉄棒から手を放さず、補助付きで回れるようになるよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/鉄棒>

10/6	回転に慣れて、補助付きで鉄棒を回ってみよう
10/13	一人で前回りに挑戦しよう
10/20	腕の「引く力」をつけて、逆上がりの蹴り足の練習をしよう
10/27	補助付きで逆上がりをしてみよう



LAC代表トレーナー・遠山健太コラム「成長痛」

「成長痛」はよく使われる言葉ですが、実は医学的に定義されているわけではありません。急な成長により、骨についている腱が引っ張られて痛むことが原因、と一般的に言われていますが果たしてそうなのでしょうか？

お医者さんから「成長痛だね」と言われたら、ほとんどが「骨端軟骨障害」と思っているでしょう。これは骨の先端部分の軟骨が疲労により傷んでいる状態のことを指します。「習得するスポーツは、幼少期に一つに決めないほうがいい」という意見に私が賛成なのは、同じ動きを繰り返すことによってケガのリスクが高まるからです。軟骨の炎症もその一つ。

一度痛みが発症すると、軟骨の周囲に炎症が起きやすくなり、一生つきまとうという例もあります。それでも、幼少期に一つのスポーツをやらせたい場合は、練習の負荷が大きい、もしくは頻度が多いチームは避けたほうがよいでしょう。子どもがやっていて楽しいと思えるような練習を提供するチームや教室に入るように心がけましょう。



運動能力が伸びる意外な動作②「飲み物運び」



お子さんにお飲み物を運んでもらうことはありますか？こぼさないよう、飲み物を揺らさないようにする体の使い方は、まるで平均台を渡るようですね。飲み物ばかり見ているとつまずきます。なかには置くところを通り過ぎてしまいう子もいるでしょう。まわりを見る余裕も必要ですね。グラスやカップに入った飲み物は、体のちょっとした動きに影響されるのでバランスをとる力が育まれます。そして、揺れ出したときの緊張感、クリアできた達成感など、心の面も刺激できるんですよ！