

夏と言えばプールや海！
普段は陸上で運動をしています、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：先生をよく見て、同じように動いてみよう！

☆年少少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

7/7,8	いろいろな動物に変身しよう
7/21,22	マットの上でたくさん転がってみよう
7/28,29	前転に挑戦しよう

☆年少クラス <月別集中パート/マット・ボール導入運動>

7/7,8	前転の練習
7/21,22	ブリッジの練習
7/28,29	後転に挑戦しよう

☆年中・年長クラス <月別集中パート/ラン・鉄棒>

7/7,8	ラン(スタートダッシュ、走り方のポイント確認など)、鉄棒(ぶら下がり、ツバメ、前回りなど)
7/21,22	ラン(スタートダッシュ、障害物走など)、鉄棒(前回り、足抜き回り、逆上がりなど)
7/28,29	ラン(障害物走、リレーなど)、鉄棒(前回り、逆上がりなど)

☆小学生クラス <月別集中パート/ラン・マット>

7/7,8	ラン(スタートダッシュ、障害物走など)、マット(前転、後転、倒立など)
7/21,22	ラン(多方向への走り、切り返しなど)、マット(開脚前転、開脚後転、倒立、側転など)
7/28,29	ラン(コーナー走、リレーなど)、マット(倒立、側転など)

☆親子体操クラス

今月のテーマは、アスレチックパートとボールです。ボールを使うレッスンでは、触る、転がす、投げるといった動作を、全身を使って行います。

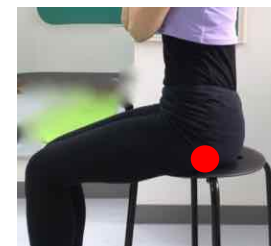


大人も子どもも気になる、姿勢のはなし

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)のお伝えします。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”というのと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/littleathleclub/](https://www.facebook.com/littleathleclub/)