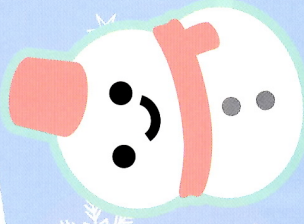




わくわく スポーツ楽校報告



11/26

小さいボールを
使ってボール遊び!



二人一組でボールを
投げたり取ったり

じゃんけん→負けると
逃げる、勝ったら追いかける!



王様ドッジ



王様が当たるまで
続くドッジボール

ネコとネズミ



二人一組で勝負



一人ずつ先生と勝負

鬼ごっこ



フリスビー



持ち方指導

宝取りゲーム



どこまで遠くに
投げられるかチャレンジ



すきを見てボールをゲット!

お楽しみ会 & 体力測定



長座体前屈・握力・上体起こし・
立ち幅跳び・反復横跳び・ボール投げ



最後までやりきって清々しい顔をしています!



夏休みから全25回の運動を通して、交流を深めることができました。逞しく成長していく姿を日々楽しく見ることができ、毎回笑顔で楽しんでいる姿を見ると、とても充実した時間を過ごせたと感じました。

12/27

松江市民体操デー・ 松江市小学生体操大会に参加

器械体操(中級)、(上級)に参加している子どもたちが、12月11日に松江市総合体育館で行われた体操大会に参加しました。

集合写真



大会様子



マット



跳び箱



鉄棒



器械体操の教室中に、先生と相談しながら演技を決め、一生懸命練習してきました。会場の緊張感に包まれながらも、最後までやりきったことは自信になったと思います。

スクール 講座紹介

●マタニティーヨガ(松本先生) 火曜 9:30~10:30 木曜 15:30~16:30



日々の生活の忙しさで、運動の事を考えられない方が多いと思いますが、これから出産に向けて不安を解消し、穏やかな気持ちで過ごしていけるよう指導します。

●ヘルス(松本先生) 月曜・水曜 10:00~11:00 火曜 14:00~15:00

椅子に座った簡単な筋力トレーニングや、マットの上でストレッチをして、楽しく身体を鍛えていきます。運動不足を解消して、健康的に過ごしましょう!

