

フレンズジム通信



2019年7月号



7月7日(日) Sunday'S イベントで
「バーベキュー」を開催します

※詳細は別紙をご覧ください

暑さも日々増して、いよいよ本格的な夏の季節になりました。子どもたちは、汗をかきながら、体操を楽しんでいます。熱中症対策として、水分補給も細目に取りながら、今月も活動していきます。

5月の活動報告



第1回目の避難訓練を5月20～25日の戸外活動に併せて実施しました。今回は地震発生を想定し、避難時の約束「**お**押さない **か** 駆けない **こ** 喋らない **かえ** 戻らない」を確認してから「地震発生！地震発生！」という先生の言葉で、落ち着いて行動することができました。

夏休みの利用日について

南宇都宮店:放デイ(月・水曜日) 10:00～16:30

7/29、31、8/5、7、12、19、21

児発(木曜日) 10:00～16:30 7/25、8/1、8、22

滝谷店(月・火・木曜日) 10:00～16:30

7/22、23、25、29、30、8/1、5、6、8、12、19、20、22

フレンズジムの運動プログラムって どんなことしているの? 『とび箱編』

まず、子どもたちが『とび箱』自体に慣れること・しっかり手足を使って自分の身体を引き上げる練習をします。

とび箱を軽やかに跳び越えるためには、全身運動を上手く連動させていく必要があります。

そこで重要なのが…『踏切』
正しい位置で力強く踏み込んでいけると、高く跳べて次の足を開く動きや手を付く位置、動きなどを助けてくれます。

先生の合図や決まった位置でジャンプしたり、助走をつけて高くジャンプする練習などをします。

手をつけて馬乗りになる練習をたくさんしながら、高さや助走をつけながらレベルアップを図ります。

