

フレンズジム通信

2019年8月号



☆7月の活動報告☆

7月は七夕ということで短冊作りや飾りつけ作りを行いました。願い事を考え、思いを込めて書きました。



作:南宇都宮店

作:滝谷店



～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？

『ボール遊び編』

今回はフレンズジムの運動で子どもたちに人気のボール遊びをご紹介します。

★小さいボール(カラーボールなど)

手にたくさん持ったり、玉入れ競争をしたり、的当てゲームも楽しまれています。

★ビニールボール

様々な投げ方やキャッチ、ドリブルの練習したり、落とさないようにボール運び、ボーリング、ボール渡しゲームなどなど。

★バランスボール

上に乗ったり、転がしたり、運んだり、バランスボールの中当ても人気です。

ボール遊びはただ楽しいだけではなく、幼児期から学齢期で養う必要のある様々な能力を高めるのに最適な運動です。ボールの動きは常に変化します。目で追うだけでも目の使い方の練習になります。また、ボールを受け取るためにはその準備の体勢を取らなければなりません。また手を伸ばしてキャッチしたりボールの衝撃を受け止めバランスを保つなど、身体の調整力やバランス感覚を養うことができます。人と一緒に行うことでより一層楽しさが得られています。

【お盆休みのお知らせ】

8月13日～8月16日の4日間は休業となります。

8月17日(土)から通常通りの営業となります。