

# フレンズジム通信

2016年 2月号

～フレンズジムの運動プログラムって

どんなことしてるの？～『準備体操編』

フレンズジムでは自由遊びが終わり集会をした後、「これから体操を始めます！」の挨拶と共に運動プログラムが始まります。参加人数や活動内容にもよりますが、おおむね準備体操・ウォーミングアップ・ストレッチ・テーマに沿った運動の流れで行っています。

今回は運動の最初に行っている「準備体操」についてご紹介いたします。

## ☆児童発達支援☆

楽しい音楽に合わせて先生を真似しながら様々な動きの練習をします。初めから音楽にノリノリの子や先生と一緒に一つ一つの動きを確認しながら踊る子と様々です。お家に帰って復習している子もいるようです。

## ★放課後等デイサービス★

いろんな場で準備体操として行われることの多い動きを中心に構成したものを行っています。簡単な動きではありますが、繰り返し行う中で片足を上げてブラブラと振ることが上手になったり、より深く前屈が出来たりと上達が見られるようになっていきます。

## 【畑の作物たち】

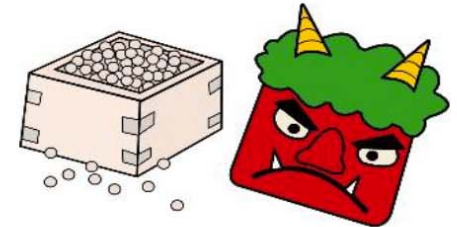


フレンズジム農園では今、玉ねぎ・なばな・スナップエンドウ・ホウレンソウ・小松菜を栽培中です。

12月初旬に植え付けを行いましたので、まだ発芽してから日も浅く、可愛い苗たちは寒さに負けじと頑張っているところです。霜や雪の影響も受けながらではありますが、このまま順調に育ってくれるといいですね。

2月の最終週にも畑での簡単な農作業を予定しています。生育状況により作業内容を考えますので、詳しくは2月中旬に改めてお知らせいたします！

## 【まめまき大会】



2月の第一週にはまめまき大会を予定しています。フレンズジムで1年間健康で楽しく活動が行えるように、元気いっぱいにまめまきをします。子どもたちには鬼も作ってもらおうと計画中です。