

# フレンズジム通信

2016年 4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？～ 『ストレッチ編』

準備体操やウォーミングアップで身体と心を温めた後は、皆で並んでストレッチを行います。けがの防止のために程よく筋肉を伸ばしておくことはもちろんですが、それぞれの身体の部分に意識を向けてもらったり、先生の真似をしてもらう、などのねらいもあります。

またストレッチをしていると、それぞれの子どもの得意なポーズや苦手なポーズを発見できます。その発見からそれぞれの子への具体的な支援方法が見つかったりします。子ども自身も実際に足の先を触ったり、足を抱え込んで丸まりながら、身体の全体像を確かめています！

最近ではストレッチと併せて、身体の軸を作る為に必要なゆっくりとした動作も取り入れています。

～\*フレンズジムのストレッチレシピ\*～

- ①長座位で前屈
- ②開脚で左右前に前屈
- ③胡坐で足の裏を合わせ前屈
- ④膝を抱えて前後に転がる
- ⑤猫のポーズで肩甲骨伸ばし
- ⑥アザラシのポーズで腰と腿伸ばし
- ⑦飛行機のポーズで背筋トレーニング ……などなど



この他にも随時子どもが楽しめる動きを取り入れながら行っています。



【戸外活動について】



4月の最終週に戸外活動を予定しております。3月の農作業では、それぞれの子どもが真剣に水やりや間引きをしてくれました。今回は公園での戸外遊びをメインにしながらも、畑の様子によっては、水やりや収穫を行いたいと思います。これからの時期は暖かくなって作物が急に伸び出しますので、収穫時期は待たなし！！なんてこともあります。出来る限りタイミングを合わせつつ、順番に収穫体験の機会を設けていきたいと考えています。

【お願い】

※受給者証が更新されましたら事業所まで一旦のご提出をお願いいたします。なお、更新時の各療育センターや区役所のケースワーカーさんとのカンファレンスにも対応いたします。

※だんだんと暖かくなってきたこともあり、活動中に子どもたちはたくさん汗をかくようになっています。必ず替えの衣服一式か、運動のしやすい服をご用意ください。

※お持ち物にはご記名をお願いいたします。スタッフ一同活動中のお子様の持ち物の取り違えや忘れ物等が無いよう、常に確認を行っておりますが、もし見当たらない持ち物があつた際や、違うものが入っていた場合にはお申し出ください。