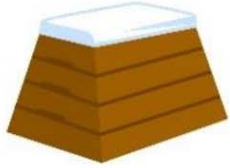


フレンズジム通信

2016年 6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?～ 『とび箱編』



フレンズジムでは週替わりでメインの運動活動を設定しています。今回は登ったり降りたり、跳んだりとダイナミックな動きで楽しめる『とび箱』のご紹介です。

〈全身を使って登り降り〉

主に児童発達支援の子どもたちが、『とび箱』自体に慣れることや、しっかり手足を使って自分の身体を引き上げる練習のために行います。少し高いとび箱によじ登ったら、急に景色が良くなってビックリするけれど、達成感と大きな自信が得られるようです。

〈踏切練習〉

とび箱の醍醐味は、とび箱を軽やかに跳び越えることですが、その為には全身運動を上手く連動させていく必要があります。そこでまず重要なのが踏切です。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。大人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行っています。

〈開脚跳びや台上前転などの技練習〉

開脚跳びなら手をつけて馬乗りになる練習をたくさんします。だんだんと高さや助走をつけながらレベルアップを図ります。台上前転も低い高さから練習して、自信をつけていきます。

その他にも閉脚(屈伸)跳びや横跳びなど、様々な跳び方や高さを変えたり、とび箱の向きを変えることで、子どもたちそれぞれの段階に合わせた活動が行えています。



【南山田店での活動がスタートしました!】

5月2日からオープンしました南山田店ですが、おかげさまで児童発達支援、放課後等デイサービスのどちらのクラスも活動が始まっております。少しずつ人数が増えて、にぎやかになっていきそうな6月です。

【新スタッフ紹介】

新たなアルバイトスタッフが仲間入りしてくれています。どうぞよろしくお願いいたします。

小泉 百代 (南山田店)
高松 知絵 (南山田店)
中嶋 康太 (中川店)

【中川店での新しい設備のご案内】

すでに南山田店には設置済みのぶら下がりロープを中川店にも設置することになりました。天井に取り付けた金具からロープを下げます。耐荷重は160Kgですので大人でもぶら下がれます!(5月22日工事予定)



ロープを掴んだり登ったり、ターザンのように揺れたりすることで、腕の筋力や自分の体を引き付ける力、バランス感覚の向上などが期待できます。スタッフ一同安全に十分配慮しながら、自由遊びの際などに仲良く共有していきたいと思えます。