

# フレンズジム通信

2016年 7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？～ 『鉄棒編』

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、苦手な子どもも多いけれど、出来ると大きな達成感！みんなが応援してくれるのも励みになる『鉄棒』のご紹介です。

## 〈ぶら下がり〉

手でしっかりとバーをつかみ、自分の体重を支えます。余裕が出たら足を引き上げたり伸ばしたりして、体を揺らします。

## 〈コウモリ〉

マットで倒立は難しくても、鉄棒を使えば割合簡単に自分の体を逆さにすることができます。鉄棒に足をかけたら手を放して足だけでぶら下がります。徐々に補助を減らして、自力で手足をコントロールできるようにしていきます。

## 〈ツバメ・布団干し～前回り〉

お腹をバーにつけて腕をまっすぐに伸ばし体を支持します。前を見て胸を張ったら、格好良いツバメの完成です。足をパタパタ動かしたり、空中自転車こぎをしたりして腕の支持力や上半身と下半身の協調性を高めます。ツバメの格好からお辞儀をするように上半身だけバーを起点に折り曲げていくと、布団干しの格好になります。ここまで出来たら前回りも自信がついて上手に出来るようになります。

## 〈逆上がり〉

腕と腹筋の力と足を蹴り上げる勢いを使って回ります。バーとお腹を離さないように引き付ける力がとても大切です。初めは補助具を使ったり先生に補助してもらって感覚を身につけていきます。

・・・上達度に応じてその他の技にもチャレンジしています！・・・



## 【参観週間を開催いたします】

7月25日～30日の一週間、日頃の運動プログラムの様子をご覧いただける参観週間を開催いたします。

◇児童発達支援 平日クラス 11:00～  
土曜日 午前クラス 10:30～  
午後クラス 14:30～

◆放課後デイサービス 平日クラス 15:40～  
土曜日クラス 13:40～

参観時間は運動プログラム部分の30分程度を予定しております。放課後等デイサービスのクラスは夏休み期間のため、サービス開始時間が15:00となります。

なお、ご見学は随時いただけますので、運動プログラム以外の活動の様子のご見学につきましてもお気軽にご相談ください！！

※駐車場に限りがございますので、基本的にお車でのご来場はご遠慮ください。



## 【保護者懇談会 & 講習会を企画中です】

7月末にいつもフレンズジムの活動を応援してくださっている、ABA(応用行動分析学)博士の上山シャーナさんが来日されることになりました。シャーナさんには活動のスーパーバイズやスタッフの研修などをお願いしてきましたが、このたび保護者向けの講習会開催を企画いたしました。詳細は出来るだけ早くお知らせいたしますが、お子さまの行動に関する疑問や困りごとについて、一緒に考えていけるような時間にしたいと思います。