

年中組さんの「体操教室」では、「バルーン」を使って集団の美にチャレンジ！



6月21日(木)、10時ごろから「年中組さんの体操教室」が行われました。

初めの整列では、「前にならえ」の号令がかかると、すぐに両手を前に出すなど以前より素早く行動ができるようになってきています。

次は、横に開いて準備運動を行いました。小学校や中学校でも必ず行う「屈伸、伸脚、前後屈」などを、どこに注意して行えば有効であるか、説明を聞きながらしっかりと行うことができました。次は座った状態での柔軟体操(ストレッチ)へ。足を伸ばした状態や開脚をした状態で前屈をしたり、「あぐら」とよばれる股関節を伸ばす運動をしたりしました。ストレッチで一番大切なことは、「伸ばす部位と曲げる部位のメリハリをしっかりとつけること」です。先生の模範演技を見てしっかりとできていたと感じました。



いよいよ本日のメインの活動で使用するバルーンの登場です。間近に見る大きなバルーンにビックリする子も。今日は、バルーンを使っての基本的な動きを行いました。

まずは、基本中の基本である片膝で立つ「バルーン座り」の練習。お尻を高い位置に保つことが美しく見えるコツだそうです。次はバルーンの持ち方。「親指を下に向けて持つ」ことが徹底されました。



そして、年中組さん全員でバルーンを使って様々な形を表現する活動に入りました。バルーンを持って上下に揺らす「波」、持つ手を頭の上までもっていく「太陽」、一つの形が終わると全員でバルーンを引っ張り合って床につける「アイロン」など、基本的な動作を覚えめました。



後半は、難しい技にチャレンジしました。持ち上げたバルーンを下に降ろし後ろ向きに座って作る「太陽」や、バルーンの中にもぐりこみ足だけ上げる「ハンバーグ」などは、全員の呼吸が合わなければうまくできません。「心を一つに！」を合言葉に今後も頑張ってもらいたいと思いました。



今回の活動を見ていて一番驚いたのは、1時間弱という長時間にもかかわらず、ほぼ全員が飽きないで集中して活動できていたということです。また、先生が説明しているときは無駄話などせず、しっかりと話を聞くことができるようになってきていることです。友だちと一緒に何かを作り上げていくような活動は、子どもたちをしっかりと成長させるものだと実感しました。



今日活動した内容は、運動会で披露するもので子どもたちも楽しみにしています。これからはもっと難しくなってくると思いますが、しっかりと取り組んでほしいと思います。

【写真について】(一番上)・・・「前にならえ」も手が伸びしっかりとできます。

(2段目)・・・膝も伸びで素晴らしい！表情も明るくやる気を感じます。

(3段目)・・・体操座りでしっかりと先生の方を見て話を聞くことができます。

(4段目)・・・基本となる「バルーン座り」。背筋を伸ばし、お尻も高い位置に！お家でも練習するように言われています。

(5段目)・・・「親指が下になるように持つこと」が守られています。(6段目と一番下)・・・本当に楽しそう演技をします。

(右上の写真)・・・全員が心を一つにすると出来上がる「太陽」。後ろ向きに寝て、手を挙げるタイミングが難しいです。