

スキップ通信 6月

MENU **メイン種目** マット運動 **サブ種目** トランポリン

6月S.K.I.Pではマット運動とトランポリンを行います。今年度最初のマット運動では、幼児はまえまわり、うしろまわりがキレイに出来るように、小学生では開脚前転、開脚後転がキレイに出来るように頑張っていきます。また、7月のとび箱の踏切の予習として、トランポリンでのジャンプも行っていきます。



TOPIC アニマルウォークは何のため？

動物の動きをまねする、『アニマルウォーク』は、「マット運動」「鉄棒」「跳び箱」などの基礎づくりに有効な準備運動になっています😊！！



クマ歩き 🐻 *クマ歩きはお尻を高く上げることでマット運動「でんぐり返り」の最初の姿勢「腕で身体を支えてお尻を上げる」動作を身に付けることができます。

カエルの足打ち 🐸 *カエルの足打ちはさらに腕で身体を支えた姿勢になるので、肩に体重を乗せることで、「跳び箱の感覚」を身につけることができます。

アザラシ 🐻 *アザラシの動きは、両腕で身体を支えながら前へ進むことで腕で「身体を支える力」が付き、鉄棒のつばめなどの支持姿勢に役立っていきます。

<6月レッスンの流れ>

種目名	内容・磨く能力
ウォーミングアップ	<ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<連結・リズム・バランス> ・色々なダッシュ、ラダートレーニング ・アニマルウォークなど ・メイン・サブの予備動作など
ビジョントレーニング	<ul style="list-style-type: none"> ・【約5分】 ・<周辺視野・瞬間視・眼球運動> ・リバーシオセロ、リバーシ色探し、 ・信号ゲーム、真似体操など
マット運動	<ul style="list-style-type: none"> ・【約15分】 ・<複合スキル> ・まえまわり、うしろまわり ・前転、後転、開脚前転、開脚後転
トランポリン	<ul style="list-style-type: none"> ・【約10分】 ・<定位・リズム・バランス、変換> ・走って3回~1回でジャンプ ・走ってジャンプ~空中で身体を複数回タッチなど

*レッスンの流れは変更する場合がございます

<たのしく！ビジョントレーニング>

ちがうところ み~つけて！

5つちがうところがあるよ！！目でおってさがしてみよう♪

