SKIP（スキップ）通信 7月

MENU

メイン種目　幼児、小学生：とび箱
サブ種目　幼児：大縄とび、小学生：ボール運動

７月のスキップではとび箱をメインに行っていきます。久しぶりのとび箱になりますが、6月に行ったトランポリンのバネを使った大きなジャンプをとび箱のロイター板に活かせるようにみんなで頑張っていきましょう！！
またサブ種目として、幼児は「大縄跳び」、小学生は「ボール」を行います♪

TOPIC　開脚跳びのワンポイントアドバイス！！

今月はとび箱の開脚跳びを行いますが、とび箱が苦手な子が多いので、少しアドバイスをしたいと思います☺♪
低いとび箱でも”お尻で座ってしまうような子”に多いのは、恐怖心からお尻が上がらない（肩が前に出ない）ため、*跳び越すことができない*ケースです。
この場合の解決策として、まずは手を着いて物を*「跳び越える感覚を養う」*ことが重要です！！とび箱よりも「**小さくて跳び越せる物**」や、お父さん、お母さんが「**小さいお馬**」になってあげて、跳び越えられるようになれば、それが自信となり、とび箱が跳べるようになるケースも多々あります。是非試してみてください♪とび箱に必要な要素は助走、踏切、着手、体重移動、着地など色々ありますので、今月のポイント動画をご確認くださいね★

＜7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	・【約10分】 ・＜連結・リズム・バランス＞ ・アニマルウォーク ・ラダートレーニング ・メイン種目の補助動作など
ビジョントレーニング	・【約5分】 ・＜周辺視野・瞬間視・眼球運動＞ ・リバーシオセロ、色探し ・信号ゲームなど
とび箱	・【約15分】 ・＜複合スキル＞ ・ロイター板ジャンプ ・開脚とび（よこ、たて）など
大縄とびボール運動	・【約10分】 ・＜定位・リズム・バランス、変換＞ ・友達と一緒に大縄、入り込みとび ・ペアでボール、ドッヂボールの予習

＊レッスンの流れは変更する場合もございます

＜たのしく！ビジョントレーニング＞

目と手の連係プレー

★幼児の子は、同じ手のかたちをだしてね★
★小学生の子は、じゃんけんで勝つ形の手を作ってね★
まちがわないで、だせるかな？？？