

## MENU

メイン種目 鉄棒 サブ種目 ドッチボール

今年度最後となる3月のスキップでは、鉄棒とドッチボールを行います♪  
6年生にとっては最後の1ヵ月となり、現在のクラスのお友達と練習できる最後のレッスンになりますので、みんなで楽しい思い出を作れるように元気いっぱい頑張っていきましょう😊



## TOPIC ゲームやスマホでなぜ目が悪くなるの??



眼球は、前後に伸び縮みすることで近くや遠くにピントを  
あわせていますが、近距離でゲームやスマホを長時間行くと、眼球が伸びたまま元に戻らなくなり近視が進んでしまいます。ゲームやスマホだけでなく勉強する際も、30cm以上の距離をとることや、20~30分ごとにアイストレッチを行い目を休めることが大切です。早速アイストレッチをしてみましょう♪



- ①両手を肩幅より広くひろげます
- ②顔の前30cmくらいの所に両親指をたてて左右交互に見ましょう!



### <3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"> <li>・【約10分】</li> <li>・&lt;連結・リズム・バランス&gt;</li> <li>・ラダートレーニング</li> <li>・メイン・サブの補助動作など</li> </ul>
ビジョントレーニング	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約5分】</li> <li>・&lt;周辺視野・瞬間視・眼球運動&gt;</li> <li>・リバーシオセロ、色探し、数字探し</li> <li>・信号ゲーム、真似体操など</li> </ul>
鉄棒	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約15分】</li> <li>・&lt;複合スキル&gt;</li> <li>・逆上がりに繋がる補助運動</li> <li>・色々な逆上がり、後方支持回転など</li> </ul>
ドッチボール	<ul style="list-style-type: none"> <li>・【約10分】</li> <li>・&lt;定位・リズム・バランス、変換&gt;</li> <li>・ボールの投げ方、ポイント</li> <li>・ドッチボール試合など</li> </ul>

ものがたり  
<スキップキャラクター物語 Vol.5>  
「さるきちとみんなでなわとび!」



\*レッスンの流れは変更する場合がございます