



【今月のメニュー】 ・鉄棒・トランポリン

「鉄棒」効果とは。

鉄棒は腕、腹筋、背筋、握力の力や体幹・バランス感覚が自然に育つ効果があります。また、回転運動を通じて、身体の平衡感覚や逆さ感覚、遠心力にや速度に対応する力も養います！



- ・幼児クラスは、鉄棒を通じて「つかむ力」や「支える力」を身につけて小学校体育への“ステップアップ”につなげます！
- ・小学校クラスは、実際の学校体育で行う「逆上がり」の完成はもちろん「連続逆上がり」や「後方支持回転」などの“できると凄い技”の習得を目指します！

「トランポリン」効果とは。

全身の筋肉をバランスよく使うことで、バランス能力、体幹強化の効果があります。また、スタミナや持久力UPにもつながります。



- ・スキップでの「トランポリン」効果は、バランス感覚や空中姿勢の向上はもちろん、来月レッスンの「跳び箱」の“踏み切り”に活かすことを目的としています！みんなたくさん練習して「跳び箱」が跳べるようになろうね！



ハロウィン“合言葉”はポーズもつけて

『おばけパワー！！』

今月はおばけパワーでがんばろうね！”

🍭🍫🍪 10月最後のレッスンで先生に“合言葉”を伝えよう 🍭🍫🍪