

1月30日（火）バランス

寒い日が続きますが、運動していますか。運動が得意になるためにも重要なのは、「**体験の量**」なのだそうです。

「**運動神経**」という神経は、ありません。

運動ができる子は、**外遊び**が好きだった

り、日ごろからさまざまな**体を動かす**活動をしていたりする子だと聞いたことがあります。

さて、運動にとっても大事な「**バランス感覚**」をきたえられる**簡単な運動**を2つ紹介します。

①おしり歩き

- ・足をのばして床に座ります
- ・おしりの左右を交互に動かして、前に進みます

②けんけんずもう

- ・地面に円をかき、土俵にします
- ・円の中に入り、2人で向き合って片足立ちになります
- ・片足で、両手で組み合ったり、おしあったりします
- ・上げていた足が地面に着いたり、円から出てしまったりしたら負けです

ぜひ、やってみましょう。

村越 新

