

1月26日（月）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ら負けです

ぜひ、やってみましょう。

村越 新