

まつやまキッズスポーツクラブ《つばさ》2018【3回目】

こんにちは！！

松山市スポーツ協会事務局です。

今回は8月4日に開催(かいさい)されました、第3回目の報告(ほうこく)です。

種目はエアロビと陸上です。

・エアロビ

今年度初めてのエアロビでした。

カニさんポーズをしながら、みんなで動きました🐼

次に、二人組で手を繋いで(つないで)回ったり、人数を増やして(ふやして)

回ったりする遊びをしました。



次にパーツごとに振り付け(ふりつけ)を覚え(おぼえ)ました。

みんな一生懸命(いっしょうけんめい)に練習をしていました！

振り付けを覚えたら最後に椎名林檎の「NIPPON」に

合わせて踊り(おどり)ました。

お父さんお母さんにも見てもらいましたよ～(*^^*)



・陸上

怪我(けが)をしないように準備運動(じゅんびうんどう)をした後に

うつ伏せ(うつぶせ)や四つん這い(よつんばい)の状態(じょうたい)から

笛の合図で起き上がって走る練習をしました。



次にラダーを使った練習をしました。

初めてラダーをする子が多かったと思いますが上手にできている子が多かったです！！

次に、リレーをしました。今回はボールをバトンの代わりにしてリレーをしました。次の人にどうやってバトンを渡せばいいかを先生から教えてもらって、上手にバトンを渡せていましたね🌟

最後には、ボールを投げる練習もしました。

次回のキッズスポーツクラブ《つばさ》は8月25日(土)です。

とても暑い日が続いているので熱中症に気をつけて

楽しい夏休みを過ごしてください(^^)／

