

## まつやまキッズスポーツクラブ《つばさ》2018【4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25日に開催(かいさい)されました、第4回目の報告(ほうこく)です。

種目は体操とエアロビです。

### ・体操

まず始めに準備運動とストレッチをしました。体が柔らかい(やわらかい)子が、

たくさんいましたよ～(\*^^\*)

次に、夏休みの課題(かだい)の練習をしました。

みんな課題をクリアできるように頑張っていました。



次に縄跳び(なわとび)の練習をしました。二拍子跳び(にびょうしとび)や

かけあし跳び、二重跳び(にじゅうとび)などの練習をしました。

あやとびや二重跳びなど、難しい跳び方ができる子が多くて感激(かんげき)

しました😊

他にも応用編(おうようへん)もしました。一拍子跳びをしている間に足をグー・

チョキ・パーにしたり、その他にもいくつか難しい跳び方を教えていただき

ました。私も挑戦(ちょうせん)しましたがなかなかできませんでした…😓笑

みなさんも是非お家で練習をしてみてください♪

・エアロビ

初めに、体を使ってじゃんけんをしました。じゃんけんだけどもみんな

いい感じにポーズが決まっていますね(\*^\_^\*)



次にじゃんけん列車をしました。みんな楽しそうでしたね♪

先生も一緒に入って盛り上がっていましたよ☆彡

最後に、パーツごとに踊りを覚えて「チキチキバンバン」の曲に合わせて

踊りました。

楽しみながら上手に踊っていましたね！！

次回のキッズスポーツクラブ「つばさ」は9月8日(土)です。

夏休みもあと少し…宿題頑張ってくださいね(^ω^)♪



**みんな真剣に踊っています☆**