

# パパとチャレンジ

## あつまれ！スポーツ広場を行いました😊

9月15日(日)・16日(祝・月)

●9時30分～10時45分・・・年中・年長児

●11時～12時15分・・・小学1年生～3年生



ぬま先生

あお先生

とび箱のコツを教えてくださいましたのは、スポーツインストラクターの浅沼友樹さん(ぬま先生)と青山千佐希さん(あお先生)です。



けがをしないように準備体操から始めます。お父さんたちも念入りに準備体操をしてから参加してもらいました。



小学生は腹筋運動や、腕立て伏せもしました。お父さん、がんばって！！



手をつないで一緒に走ったり、お父さんの足のトンネルをくぐったり・・・



手押し車をしたり、「手」「足」をしっかり意識してカエルとびをしたり、お父さんのとび箱をとんだりしました。とび箱をとぶには、手足の力が大切だと教えていただきました。おうちでも親子で一緒にできますね。

ふみきり板を使って、とぶときに足を開くことを意識するようにしました。このあと、いよいよとび箱をとびます。



ちいさな「できた！」を積み重ねること、自分が「こうしたい！」と願って、それに向かってがんばることが大事だと教えていただきました。

