

パパとチャレンジ

あつまれ！スポーツ広場

令和5年1月29日（日）児童センターの遊戯室でスポーツインストラクターから鉄棒を
教えてもらいました。

9:30~10:45
年中～年長

【準備運動】

柔軟体操をしたり、親子でバランス対決
したりして楽しくできました。



【逆上がりの練習】

お父さんの手の位置を目指して足を
ふり上げると、うまくできるよ。



【だんごむし】

腕を曲げたままお父さんに
持ち上げてもらいました。



11:00~12:15
小学生

【腕ずもう】

お父さんと腕ずもう
勝負で、腕の力を鍛え
ました。



【両足ジャンプ】

お父さんたちが横になり、両足ジャンプ
で飛び越えました。



【えんとつ】

足を上げた状態をキープ
します。逆上がりで足を振り
上げる練習もしました。



【足を前後にする。】

逆上がりは足を前後に開いてリ
ズムよく体重移動することが大切。



【はじめてできた】

この日初めて逆上がりがで
きました。

できなかった子もいました
が、家庭でお父さんと一緒に
遊びながら腕の力をつけるな
どアドバイスをいただきました。

