



まだ積もるような雪は降りませんが、少しずつ寒さが厳しくなりますね。タライにお湯を入れ、足湯をしてあったまるクラスもありました。工夫をしながら寒さに負けず、過ごしていきたいと思います。

今年も残りわずかとなりました。長いお休みに入ります。体調管理に気を付け楽しいお休みをお過ごしください。今年もお世話になりました。来年もよろしくお願いいたします。

ケガをしない身体づくり

子どもたちは、身体のバランス感覚や筋力が未発達のため、転びやすいです。保育園では身体のコントロールができるような運動あそびを取り入れています。お家でもできるバランス感覚を育てる運動をご紹介します。

お相撲さんになった気分でバランス感覚を育てよう！

日本の国技「すもう」から、バランス感覚や体幹力を高めることができる動作を紹介します。

★蹲踞（そんきょ）

力士が土俵に上がった時の座り方の所作をいいます。

- ①気をつけた姿勢をとる
- ②つま先立ちをする
- ③そのまま静かにかかとまで腰を降ろす
- ④静かに姿勢を保つ

（できるようになったら目を閉じる）



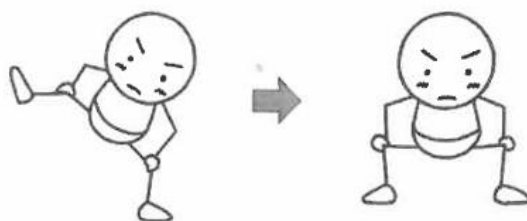
【期待できる効果】

- バランス感覚の向上
- 股関節・膝関節の柔軟性の向上
- 集中力

★四股（しこ）

相撲における動作のひとつで、力士が土俵の上で片足を高く掲げ、強く地を踏む所作のことをいいます。

- ①両足を肩幅より少し大きめに開いて立つ
- ②両つま先は少し外側へ開き、手は膝の上にのせる
- ③そのまま片足をゆっくり上げる
- ④足を床に下し腰をゆっくりと落として膝の高さまで沈ませる
- ⑤左右交互に5回くらい



【期待できる効果】

- 体感の強化 ○また関節の柔軟性の向上
- 下半身の筋力アップ
- 全体的なバランス感覚の向上

場所を取らずに、ちょっとした時間に簡単に取り組めるので、お休み中にお子様と一緒に身体を動かしてみたいかがでしょうか？ぜひ試してみてください！