

さくらわいわいクラブ 第2回【体操教室】(トランポリンほか)

〈児童対象〉

期 日 平成25年7月25日(木) 13:00~14:30 開催2日目

場 所 さくら総合スポーツクラブ(安来市民体育館) 児童対象(市内小学生28名)

1. 活動内容

①はじめに、準備運動。



・けんけんパー、片足、両足などパターンを変えていろいろなステップに挑戦。

最後は、自分の得意なステップで!

②水分補給の後は、低学年と高学年に分かれて運動です。

(マット・ミニトランポリンとトランポリンの2か所に分かれて運動)

まっすぐ ゴロゴロ!

おしりをつかずにクモ歩き!

ておし車で力試し!



跳び箱の上から、
ミニトランポリンへジャンプ!
着地はうまくできるかな?

いろいろな跳び方をしてみました。

トランポリンでの運動： 体幹を鍛える運動です

15～20回ずつ交代でジャンプ！

交代しながら、ジャンプやひねりなど、みんな楽しそうでした。



ひざつきのまま倒れずにがんばれるかな！

③活動終了後には、活動日記に記入！



| ほく・わたしのかつどうにつき | |
|----------------|---|
| じぶんのなまえ | [REDACTED] |
| きょうのひちび | 7月25日 木曜日 |
| きょうのなまえ | トランポリン |
| このしゅつじょう | ① トランポリンで10回ジャンプが出来たし、いろいろなポーズが出来て良かった。 |
| こんなやつてみたいこと | トランポリンで1分間ジャンプを続けることが出来たらいいな。 |
| コメント | トランポリンも一回りした！ |

今日楽しかったことや次回楽しみにしていることなどを記入。