

12月に入り、朝夕冷え込むようになりました。この2学期、まなびの教室へのご理解、ご協力に感謝しております。よい一年の締めくくりをして、新年を子どもらしい夢と希望をもって迎えてほしいと思います。

年末年始を含め生活リズムが崩れやすい時期ですが、いつも通りの規則正しい生活を心がけてお過ごしください。

三学期の予定について（天神小学校）

- 1月14日（火）指導開始 *この日は火曜日ですが、指導日となります。
- 3月17日（月）指導終了
- 3月18日（火）個人面談

・3学期の面談は、希望者のみとなっています。詳しい日時については今後、個々に別紙にてお知らせしていく予定です。



自分の身体をスムーズに動かすには ～短なわ跳び～

「まなびの教室」で指導を受けるお子さんの中には、自分の身体を器用に動かすことを極端に苦手とする子がいます。ボール、なわ、フラフープなど、道具を操作する運動はお子さんによっては苦勞している様子が見られます。

短なわ跳びを例に挙げると、腕を大きく回してなわを操作してしまったり、足の裏全体で「ドスンドスン」と着地してしまったりする子がいます。この跳び方では、全身に余計な力が入ってしまい、なわを思うように操作できなくなってしまいます。

短なわ跳びには、「なわを手首で回す」と「リズムよくジャンプする」の2つの大切なポイントがあります。それぞれの動きを分けて練習し、感覚を身に付けていくことが上手に跳べる第一歩となります。

たとえば、短なわ跳び(前回しとび)では、①手でなわを操作する感覚をたくさん経験する、②つま先でリズムよくジャンプする、③印の上でのつま先ジャンプで着地点を一定にする、の3つのプランで練習すると上達するそうです。

単純な動作でも子どもにとっては、一生懸命頑張らないとできないことも多いです。励ましの声をかけることはもちろん、意図的なアドバイスを大人が提供しながら一緒に取り組むことで、少しずつ上達していきます。また、できるようになると自信が付き、更なる意欲が生まれます。

冬休みはどうしても外で体を動かす機会が少なくなってしまうがちなので、親子で遊びながら体を動かしてみたいと思います。

