

## いよいよ、夏休みです



梅雨が明けてますます暑くなっていますが、みなさまにおかれましてはいかがお過ごしでしょうか。早いもので今学期のまなびの教室の指導が終了いたしました。体調管理に気を付け、楽しい夏休みをお過ごしください。2学期も、元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています。

### 二学期の予定 (天神小)

8月30日(木)	保護者向け研修会
9月3日(月)	指導開始
9月25日(火)	天神小指導日
10月15日(月)	授業参観
12月17日(月)	指導終了、 個人面談(午後)

### ～保護者向け研修会があります～

日時：8月30日(木)  
時間：午前10時～11時30分  
講演内容：「家庭における子どもとの  
関わり方のコツ」  
場所：天神小学校 まなびの教室  
講師：松村 裕美 先生

## ☆親子でトレーニング

夏休みは、親子で過ごす時間が増える時期でもあります。4月の保護者会でもご紹介しましたが「山登り」などは親子で一緒に体を動かすことができるのでおすすめです。しかし、なかなか出かけることが出来ない…そんな時は、お家で楽しくできるトレーニングを親子でやってみてはいかがでしょうか。子どもは体幹を鍛えることができ、大人は運動不足を解消できます。

例えばこのようなトレーニングがあります。

### <グーパージャンプ>

大人：座って足を開いたり閉じたりします。子どもの手をもって支えてあげましょう。

子ども：大人の足を踏まないようにジャンプします。



### <足上げ体操>

子ども：寝転がって両足を上げます。

大人：子どもの頭の方に立ち、足をつかませます。そして、子どもの足を押しあげましょう。子どもは腹筋を使って元の位置まで足を戻します。

