



体力づくりかけあし みんなで体幹を鍛えよう！！



運動場のいろいろな所をかけあし！



タオルを頭にのせてバランスを鍛えよう！



かけあしの後は整理体操！ぐんっと体を伸ばしましょう



全員で縄をもち、縄跳びを飛ぶ前準備。みんなで縄を回してみよう



毎日体を使って遊び、体幹を鍛えられるような活動をしています。先週は出来なかったことも出来るようになったり、難しそうな事もやってみようと思ったり、一人一人の成長を感じられるようになりました。出来ることが増えると自信につながりますね☆みんな嬉しそうです。

