

# きらきらタイム(6~7月)



楽しそう!やってみたい!!

<<ぐる>

自分の体の輪郭(ボディイメージ)を知る。



<一本橋>

バランス感覚・集中力



<跳び箱>

手で身体を支える力



<はしご>

バランス感覚・手で身体を支える力



<鉄棒>

握力・腕の力が鍛えられる



<すべり台>

腹筋や背筋で身体を支える。



サーキット遊びは、楽しみながら、様々な動きをすることで体力向上や運動能力を伸ばす事ができます。最初は難しくても、友達の姿をみてやってみようとしたり、繰り返し挑戦することで、できた時の達成感を味わったりし自信へとつながっています。