

7月12日(金)

3B体操 講師：大塚美和先生



大塚美和先生に来ていただき、
3B体操を行いました。
幼児期に体を動かすことの大切
さについて話をしてもらい、始
まりました。
座った状態から少しずつ体を慣
らしていきます。



お母さんの膝に乗って、足を曲げたり伸ばしたり、寝転んだりして
バランス感覚をつかんだり、体の伸びを感じたりしていきます。音
楽に合わせて体を動かすことで、緊張していた子どもたちからは笑
顔が見られました。立ったりしゃがんだり、子どもを抱っこしたり、
「ふう」と息をもらしながら保護者の皆さんも笑顔で体を動かして
いました。最後は「ベル」で作った橋渡りで盛り上がりました。参
加者皆さんで楽しく終わりました！

