

2月7日（金）

3B体操 講師：大塚美和先生



大塚美和先生をおよびし、  
3B体操をおこないました。  
はじめは、座っておこなう運動  
から徐々に体をならしていき  
ました。子どもを足の上に乗せ、  
音楽にあわせてスキンシップを  
はかりながら運動を始めました



音楽に合わせておこなうので、子どもたちも楽しそうにお母さんや  
大塚先生の真似をしながら足を上げたりジャンプをしていました。  
今回は、3Bの1つ「ベルター」を使いました。  
長い紐の状態で親子で片方ずつ持ち、揺らしたり回したり動きを  
楽しみました。ベルターをボール状に変え、転がしたり投げたりし  
て体を動かしました。最後はベルターを使ったエクササイズや  
ストレッチをして終わりました。

