

2月6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。

