

体力づくりをしよう ～運動好きな子どもに!～



今日の講師は、
スポーツファクトリー
スキップ 西 孝則先生です!

2～3歳のお子さんを対象に、親子で体いっぱい使い、いろいろな動きに挑戦しました～!!
かけっこの秘訣や、逆上がりの練習の仕方も教えていただきました(^)



親子で力を合わせて、抱っこからおんぶ、そしておんぶから抱っこ!
子どものしがみつく力が大事です。肩車も二人でポーズ!

先生のピアノに合わせてお散歩～でも、ジャンって鳴ったらドテッと倒れるルール?
倒れるたびにみんな大笑い!



タオルを使った遊びや、サーキット遊びなど、様々な運動遊びで楽しみました～(^)♪

パパやママの体が、子どもの遊具になったよう!
子どもは体幹を使い、グラグラする所でも、バランスを取ろうとしています。

<参加者の感想>

- 家でも出来る遊び方を教えて頂けたので家でもやってみようと思います。パパママも一緒に体を動かすことで子どもも運動好きになるんだな!と感じました。子どもの笑顔が爆発していたので参加して良かったです
- パパも息子も笑顔いっぱい、クタクタになるまで運動できました

