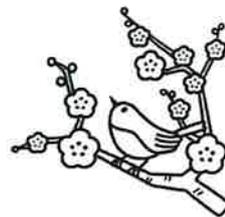




きくぐみだより



2026.2 文責:河原畑 理沙

木の芽や草花のつぼみが少しずつ膨らみ始め、春の訪れを肌や目で感じる季節となりました。難しい製作や、鉄棒・縄跳びなどの運動も、「やってみたい！」と何でも意欲的にチャレンジする子どもたちです。自信を持って進級できるよう、これからも励ましながら温かく見守っていきたいと思います。

逆上がりに挑戦！！

先日の体育教室から、逆上がりに取り組むようになりました。樋口先生より、逆上がりのポイントを教えてもらいましたので、ご紹介します！

★逆上がりの前に……

- ① ジャンブルジム・うんてい・のぼり棒 ⇒適度な握力・腕力が身に付きます。
- ② 腹筋が数回出来る ⇒自分の体を起こすだけのお腹の力があるかチェックしてみましょう。

力持ちぶら下がり (図1) もおすすめです！

★いろいろな補助逆上がりで、感覚をつかむ。

- ① 足の振り上げをする。(補助者の出している手まで足を振り上げる。その時に、膝→腰→胸→顔→頭 の順で徐々に変えていく。) ⇒逆上がりの前半の動きの確認になります。また鉄棒が無くても、できる練習です。
- ② 小学校にある逆上がり補助具を使って、壁蹴り逆上がりをする。
- ③ タオルを巻いて逆上がりをする。(図2) ⇒恐怖心や苦手意識が取り除かれて、成功体験ができます。

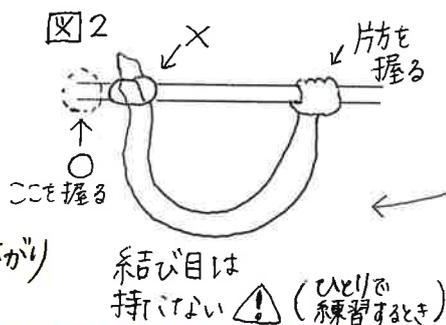


★逆上がりの補助ポイント……逆上がりの正しい軌道を教えながら補助をする。

- ◎支える箇所は、お尻と腰。お腹が鉄棒に近づく方向に押し上げ、鉄棒に近づけることを教える。
- ◎補助する手が少しでも軽くなったら、褒める。
- ◎体が反ってしまう場合は、「前方の目標物をギリギリまで見る」「足を蹴るよりも、上方への振り上げをすること」を意識できるように補助する。



図1 力持ちぶら下がり



地面を蹴るタイミングで鉄棒に腰を引き寄せよう。この時にタオルの片方をひっぱってあげて補助します。

3月の予定



- ・4日(水) 3月誕生会
 - ・6日(金) お別れ会
 - ・14日(土) 第77回 卒園式 →きく組は参加しません。
 - ・23日(月)～現担任とゆり組の部屋で過ごします。
 - ・28日(土) 第78回 入園式 →子どもたちは参加しません。
- 進級説明会・クラス懇談会 →保護者のみ参加(新ゆり組13:30～)
※ピンクのファイル「新星保育園のしおり」をご持参ください。