

楽しく体を動かす魔法

期日 第1回 9月6日(日) 参加者 32名 15家庭
第2回 11月29日(日) 参加者 22名 10家庭

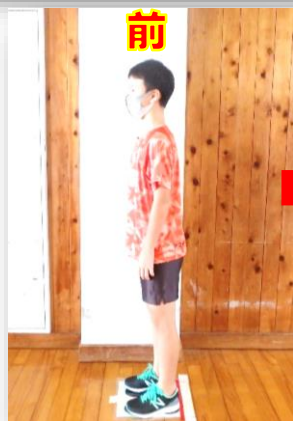
【第1回目(9/6)は、運動会で活躍できる体づくりの活動メニューでした。イガイガボールやセラバンドを使用してのストレッチ方法やその効果などについて、本年度も小林洋太さんから教わりました!】



最初に体の柔らかさをチェックし、ボールでグリグリしたり、セラバンドでビヨーンと伸ばしたりと、いろいろな魔法のストレッチを親子で仲良くタップリと行いました!



昼食はスペシャルメニュー
【冷めん、豚しゃぶサラダ】で栄養補給!



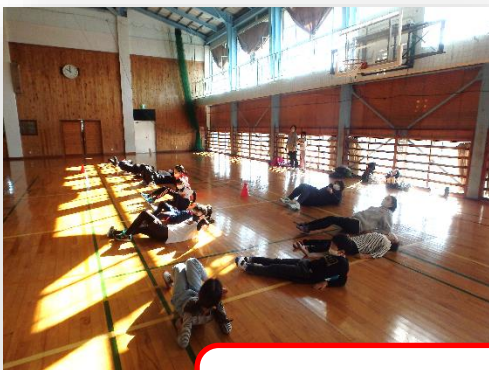
衝撃の結果が!

活動前は前かがみだった姿勢が、
活動後には背筋が真っ直ぐに!!

【第2回目（11 / 29）は、マラソンで好タイムを出すための体幹トレーニングの活動メニューでした。前回とはまた違ったストレッチ方法やその効果などについて教わりました！】



最初のランニングでは、体をかがめて走ったり、反ったりして走ることで、走りやすい姿勢についても体験しながら知ることができました！



セラバンドを膝に巻いたり、たすき掛けのようにしたりといろいろな活用方法を学びました。「重力と仲良くすると体は快適になること」を実感しました！



今回のスペシャルメニュー
【カツ丼、チキン野菜スープ、
フルーツゼリー】で
エネルギーチャージ！

前

後



背景に縦横線を入れることで体のバランスが良くなったことがより明確に！

