

楽しく体を動かす魔法

期日 第1回 11月12日(土) 参加者 19名
第2回 11月26日(土) 参加者 26名

第1回目は運動のテーマを「眠っている体の力を呼び覚ます」として活動しました。普段使わない体の部位や姿勢に注目し、最初は輪ゴムを使った活動を行いました。参加者は童心に返って、色々な体の動かし方を行っていくことで、眠っていた体の使い方を思い出していきます。



講師は今年度も
小林 洋太(ひろた)さんです。



輪ゴムの伸縮性をうまく使うことで、自然と
姿勢の改善につながるそうです！



100均で購入できるイガイガボールも活用！
体に当ててグリグリすると気持ちが良いですね♪



昼食はスペシャルメニュー！
参加者からはおいしい！との声！
しっかり食べて栄養補給です。



第2回目は「動きのバリエーションを広げよう」というテーマで様々な道具を用いた活動をしました。平均台を渡ったり、綱の上を歩いたりと様々な活動をする中で、動きのバリエーションを体感しながら広げていきました。



2回目も輪ゴムを活用！着ける位置を工夫することで、活動の‘しやすさ’が変わります！



輪ゴムを着けることで前屈が楽に！

綱の上を歩いても痛くなくなりました



最後に小林さんからの補足説明。活動での姿勢の変化も確認です。



2時間の活動で姿勢が改善！

今回の活動では、輪ゴムやイガイガボールなど手に入れやすい道具を使用しました。内容としても日々の生活で実践できることが多かったです。ぜひ今回学んだ内容を継続し、普段の生活に役立ててくれれば嬉しいです！



耳、肩、くるぶしが一直線になる姿が理想的だそうです！