

2020.5.8

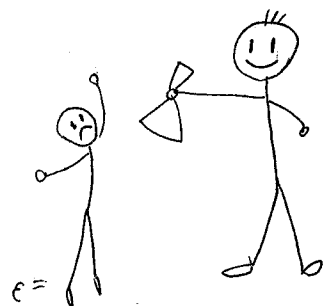
以前、参加した講習の内容の一部です。

(2018.11. 中部大学生命健康科学部 スポーツ保健医療学科)
酒井 俊郎 先生

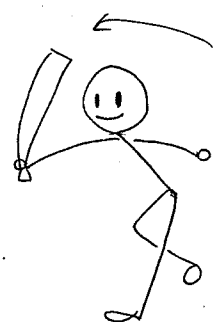
がっつりやるのもよし。お次にく物もと入れる時や、テレビの
前でねころんでいる時など、ちよっとやってみるのもよし。おうちの
中で、できますよ。

タオル アタック

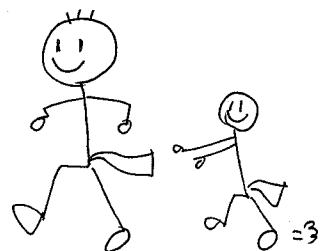
走ってきて、ジャンプしてアタック!!
利き手と反対の手でもやってみ。



肩関節を
大きく動かす
運動を!!



タオルを持って、
ボールを投げる動作。



タオルをしゃほにして、
しゃほと。



体幹を
きたえます。

お尻で、前、後へ
進む。

園でもやることか
ありますが、キツイ!!
テレビでモデルさんが
やっているのを見たことも
あります。

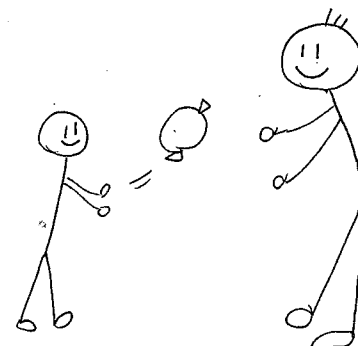


投げ上げキャッチ

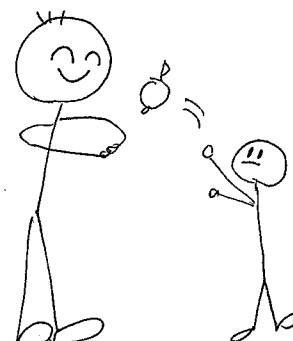
タオルを2回ほどしぼってボールにしてね。
投げ上げている間に何回手をたたけるか。
などもやってみて。

キャッチボール

両手で、
片手で、
うしろを向いて
投げてみてね。



大人が手でゴールをつくって
シュート!!

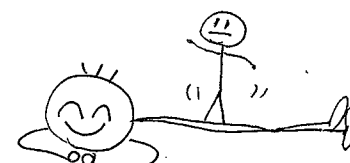


ねころがって足を上げ、
並んでいる人が、足を
左右に倒す。足は
床につかないように!!



ハイドロウォーターで
くみりんは。

腕のひきつける力で
まわれるように。



うつ伏せに寝た大人の
背中の上をフミフミ
バランス感覚 UP ↑↑



春から初夏の風を感じる季節になりましたね。
みなさん、1ヶ月下りましたか。いかがお過ごしでしょうか？

個人的なことですが、私も家で子どもとすごしてきました。
みなさんのお子さんとは比べて少し大きいですが、朝から
「きてー」「みてー」「やてー」の連続。家事をしても、
「外へ行きたい」。。田舎とは言え、子どもだけで外遊びを
させるわけにもいかず、家に帰れば「おなかすいたー」。。

『この際、子どもとじっくりつきあうか』と腹をくくったつもり
でしたが、やっぱり、「イラッ」とする 때가 時々あります。

みなさん、ストレスをためていませんか？ お母さん、
お父さんの時間も大切。子どもの言いなりにほらど。
かと言って、ほたらかしにするのでもない。“ちょうどいい
距離”を考える毎日です。あと3週間(と信じている)
頑張らしましょう!!

