

# クラスだより

発行毎月日:令和3年7月2日

＜3号＞  
ニモウビ

発行責任者:佐野生野  
作成者:山中里絵子

ニ保育園で行っているリズムって?? =

## トンボ

両腕を真横に伸ばし、トンボの羽根に見立てて走ります。

元気に走った後はピアノの音の終わりに片足を上げてポーズをとります。

## アヒル

しゃがんだ姿勢で足指を固く、かかとをあげて背中を伸ばし、片足をたもたまま前へと進みます。

結構難しい動きです。

## スキップ

1人ずつスキップをして部屋を1周します。

1人の人が終わったら次の人が出ます。

全員が終わった後には2人組になり、2人で手をつないでスキップをして1周します。

☆大事にしほはスキップが出来ることではなく、前の人を見て自分の番になったら出る、という集中と半信半疑さです。また、出来る出来ないではなく前に出るという勇気から、続けていくことで自信へとつなげていきます。

## 馬

ハイハイの姿勢で進む動きと、お尻を上げてひざを伸ばし高バイで進む動きと、馬に乗り鞍を引いた姿で走る動きの3つを順番に行っています。

☆ハイハイと高バイは赤ちゃんの時に通る過程の一つです。皆様のお子様は赤ちゃんの時にとくくっやっていたか??

## 金魚

床にあお向けに寝ころがり、両腕を上へ伸ばし、全身のかたを抜き、片腰を揺らし、片腰の動きだけで全身を揺らす動きです。(うつ伏せもあります。)

## うさぎ

リズムの最後に行っています。

使った身体をほぐす様に静かにその場でジャンプをします。

上記は6月に取り組んだリズムになります。リズムには他にも色々な内容があります。

1つ1つに意味があり、身体の様々な部分を上手に使いこなせる本筋になると、それはキレイなリズムになります。続けていく中で、強くなるとまじく、しなやかに身体全体の整った身体作りをし、心も身体も活き活きとなればと思っています。身体がかたいと細やかな動きが出来ず、また、筋力不足にやると力強い動きが出来ません。

バランスが大切なんです。楽しくリズムをしてきた6月。これからの変化と成長が楽しみです。

- 07月の目標
- リズムで細やかな動きを意識する。自分の動きに集中する。
  - 水遊びで水に触れることを大切に楽しむ。
  - 次の行動を自分で考えてスーズに行く。

- 07月の絵本・歌
- やまのいのち、こう-とまちゃんのだいごころ
  - たなはたのものがたり
  - くいしんぼうのおおむし
  - たなはた・どんな色かすみ、くじらのおひら