クレスポ

日時：令和５年４月１９日（水）
　　１０時１５分～１１時００分

場所：かえで保育園　４・５歳児室

対象：４歳児

講師：岩崎めぐみ（非常勤職員 兼 体操講師）
　　※全日本の代表に選出されたことのある
　　元バレーボール選手です。

内容：４歳児になり、初めてのクレスポです。元気な挨拶からレッスンが始まり、準備体操ではストレッチを十分にしました。その後の動物走では、講師が子ども達のリクエストを取り入れウサギやクマになりきり、つま先でのジャンプでのバランス感覚を養うものや、四つん這いでの体幹を鍛える運動をしました。ゴムフープでは、開脚跳びを楽しみ、最後は転がしドッチボール「爆弾ゲーム」をし、当たらないように逃げて楽しみました。

教室の様子