



今月のテーマ

放課後子ども教室
外遊びで、体力アップ



放課後子ども教室の活動で、校庭を使っの遊びが子どもたちには人気があり、子どもたちは思いっきり楽しく遊ぶ中で、体力をつけています。そんな放課後での遊びを紹介します。

●校庭で思いっきり遊んでいます！

子どもたちは、外遊びが大好き。遊びの用具、内容は学校によって、バラエティに富みさまざまですが、中でも、おにごっこ、なわとびやリレー、ボール遊び、一輪車は人気があります。

高学年のお兄さん、お姉さんが低学年に優しく遊び方を教えてくれて、異学年で遊んでいる姿をよく見かけます。



校庭を走り回る子どもたち

スタッフを募集している放課後子ども教室があります。

スタッフは、各学校の実行委員会から選任された地域の協力者です。児童の受付や安全のための見守りなど、子どもたちの活動を支えています。詳しくはお問い合わせください。

放課後子ども教室担当 ☎5813-3732 平日 午前9時～午後5時



●笑顔あふれる一輪車ガール！

学年を問わず、女の子に人気が高いのが一輪車です。自分の体の大きさに合った一輪車が空いていないときは、交替しながら仲良く使用しています。はじめは上級生のお姉さんたちの手を借りてバランスをとりながら少しずつ前進していた子も、練習するうち、一人でスイスイ進めるようになっていきます。一輪車は、バランス感覚を養うとともに長い距離を進めば、かなりの運動量になります。



上級生に優しく教えてもらっています

●なわとびでもチャレンジ！

みんなで跳ぶ長なわも人気です。なわを2本使用するダブルダッチでは跳び方にもさまざまなバリエーションがありますが、高度な技にチャレンジしてそれが成功した時の子ども達の笑顔はとても素敵です。

また、ひとりで跳ぶ短なわでは、技や回数目標をたてて一生懸命トライし、学校のなわとびランキングで好成績を収める子どももいます。



放課後子ども教室で元気いっぱいの外遊びをすることが体力アップにもつながります。自由に遊ぶことが基本ですが、学校によっては、運動遊びが体験できるプログラムがあります。

