

# リズム体操とは？

リズム体操とは、子どもたちがピアノに合わせて走ったり、転がったり、跳んだりする全身運動です。これらを繰り返すことで、四肢がバランスよく発達し、体の基礎ができ、“遊べる体”ができます。

毎日楽しみながらリズム体操をすることで、体を鍛え脳を刺激し、発達を促すだけでなく、待つことや音を聞いて動くことで、集中力も高まります。

“遊べる体”=“やりたいことを表現できる体”この体をもった子どもは、おのずと自信や意欲が湧いてきます。

リズム体操は、『生きる意欲と力』の基礎が育まれていきます。各年齢ごとに、無理のないようにプログラムを組み、体操をしています。

つくし・ゆり組は、先生と一緒に体を動かす心地よさが感じられるように、また、先生と触れ合いながら楽しんでいきます。

すみれ・ひまわり・さくら組は、一緒に体操をする日を設けています。すみれ・ひまわり組は、さくら組の上手な体操を見て、「あんなふうになりたい」と憧れを抱き、模倣することで自分に力をつけていきます。さくら組は、小さい子のお手本にならないとという気持ちから、「頑張る力」や「やり抜く力」を養います。

難しい動きも少しずつコツをつかみ、自信をもって意欲的に体を動かし、日々真剣に取り組んでいます。

お家では、親子で触れ合いながら取り組んでくださいね！シェイプアップ効果もありますので！！



足先や指先を使うので、土踏まずの形成を促します。(扁平足は踏ん張ることが出来ないなので、歩いていると疲れやすかったり、転びやすくなります)

体幹を鍛えるので、姿勢が良くなり、骨盤のゆがみが取れて、力を発揮しやすくなるよ！

汽笛の音で手を出して即時に転ぶので、こけた時に自分で手が出るようになる

手の力を強くするよ！  
(お箸、スプーン、鉛筆、鉄棒、着替えの際の力、ペットボトルのふたを開けるなど、日常的な動作に必要な力がつきます)

リズム体操には良い効果がたくさんあるよ！

携帯やネット、ゲーム等いろいろなことが便利になりました。その一方で、体を思い切り動かして遊ぶことや、指先を使うことが、昔と比べると少なくなっている今、リズム体操で体を鍛えることの必要性を強く感じます。これからも無理なく楽しみながら、体作りをしていこうと思います。