

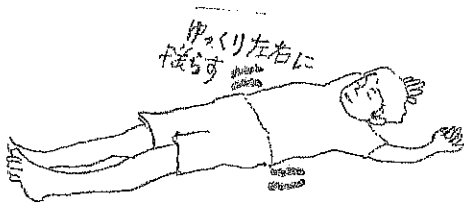
子ども達は、ホールで行う「さくらんぼリズム」が大好きです。この運動は、五感を働かせながら生物の進化を表現する運動です。子どもの発達に欠かせない体幹、骨と筋肉、神経系を育む動きが入っています。リズム音楽に合わせて聴覚も育て、楽しく健やかに身体と心の土台を作ります。

縦割りクラスで行うのも特徴で、大きい人のグループから順番にフロアに出て運動します。

小さい子ども達は、力強くも柔軟な大きい人たちの動きをお手本に真似して体得していきます。

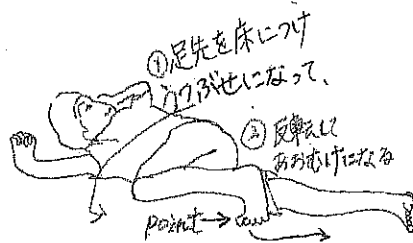
①金魚

脱力して背骨を整える



②どんぐり(寝返り)

下半身の力を養う



③両生類のはいはい(ずりばい)

足指の力がつく



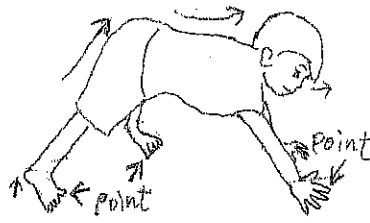
④こうま(四つ這い)

足首、首、肩、背中を支える



⑤うま(高ばい)

腕、大腿筋、背筋、内股を鍛える



⑥アヒル

股関節や足首を柔らかくする



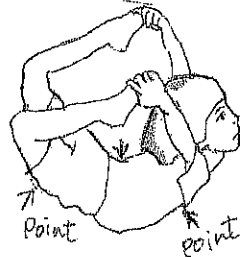
⑦とんぼ

身体を中心軸(体幹)を育てる



⑧かめI

全身の柔軟性を高める



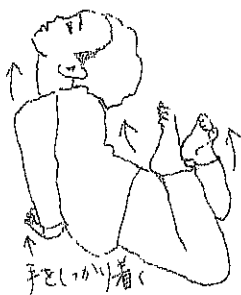
⑨ブリッジ

全身の柔軟性を高める



⑩かめII

全身の柔軟性を高める



⑪ギャロップ

俊敏性とバランス感覚を育む



足の親指は、「突き出た大脳」

足には、脳につながる神経がたくさんあります。どの動きも、足の親指を床にしっかりと着け、使うことを意識して、神経が行きわたるようにします。