

わんぱく大作戦

NEWS #253

広島県立総合体育館 小アリーナにて佐藤弘道さんによるわんぱく親子体操を開催！！たくさんの親子が集まりました☆彡



『わんぱく親子体操』の会場入口では、サニクリーン中国・もみじ銀行・良和ハウス・こくみん共済coop・トライグループからのプレゼントがありました♪



『おかあさんといっしょ』10代目の“体操のお兄さん”としてお馴染みの佐藤弘道さん！みんなの元気な掛け声とともに颯爽と登場☆彡お兄さんの登場で会場は大盛り上がり(^_^)♪軽快な音楽に合わせて、早速親子体操スタートです！！

まずは簡単な動きから♪ユニークな動作でしっかりと体をほぐしていきます(^o^)



ガオガオ〜！とお隣のお友達とバランスを取りながらのコショコショ勝負！落ちないようにね(^.^)





ガタガタ揺れる膝の上で楽しそうに笑う子ども達。大好きなお父さんお母さんの膝の上で、とても嬉しそう！！



お腹をうかせて子どもを乗せると、腹筋が鍛えられる大人たち！大好きな子ども達のために頑張ります☆



いつもありがたいの気持ちを込めて、背中をマッサージ！…しているように見せかけて、不安定な背中をふむことでバランス力が鍛えられるそうです！！



音楽に合わせて、今までの体操をみんなでおさらいです！



逆さまになる運動をすると鉄棒が得意になるかも?! そのままお友達とご挨拶(^O^)いつもと違う景色にみんなニコニコ笑顔です♪



お父さん、お母さんの体によじ登ります!(^^)!回転することで目が回りにくくなったり、乗り物酔いに強くなったり。カラダ全体の筋肉がほぐれる効果も！将来、活動の幅が広がるそうです。



外で遊ぶ場所がなくても、体を動かす時間を週に2・3回作る事でカラダの根っこが鍛えられ、強い子に育つそうです (*^-^*)



子育ては今だけ！！「子どもと関わることが宝」「子どもの笑顔が一番のプレゼント」という弘道お兄さんの言葉に、保護者の方はうなずいていました。



親子でたくさん触れ合い、笑顔が溢れていました♡



身体のことだけでなく子育てにおいて大切な心得も弘道お兄さんから教えて頂きました。普段から子どもと触れ合うこと、コミュニケーションの大切さをあらためて感じたようでした。終わる頃にはココロもカラダもぼかぼかに☆彡これからも親子でふれあう時間を大切にしながら体を動かすことを楽しんで下さいね、(^o^)