

わんぱく大作戦 NEWS #253

わんぱく親子体操 H31年 2月11日(月・祝)

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☆



『わんぱく親子体操』の会場入口では、広島ガス・全労済・ほっともっからパンフレット、サニクリーン中国からスポンジ・ティッシュ・チラシ、トライグループからキューブパズル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☆軽快な音楽に合わせて、早速親子体操スタートです！！



親子でハイタッチや、ほっぺをぎゅーとしてまずはスキンシップから(^^)



バランス感覚を親子でチェック！！「頑張れ～」と励まされると、やる気もアップしますね。お父さんお母さんも頑張ります！子ども達の方が上手な気がしますが…。気のせいでしょうか！？



続いて、膝の上に乗って片足立ちや、両足の上に子どもを乗せたり、楽しくバランス感覚を養います！上手にできたら思いっきり褒めてあげて！と弘道お兄さん。



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！最後はぎゅーっとハグしてね！目と目を合わせる事が大切です。



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。



逆さまになる運動をすると鉄棒が得意になるかも?! 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。



朝一番に冷たいスマホを持つより、温かい子どもを抱きしめて!! 子どもの顔を見て話をしよう!! という弘道お兄さんの言葉に、保護者の方は頷いていました。



親子でたくさん触れ合って、会場は親子の笑顔が溢れました(*^_^*)
とっても幸せそう



カラダ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。「そんなに怒らなくてもいいのでは? 生まれてきたときに元気でさえてくれたら、と願ったでしょう。」との問いかけにうなづく保護者の方々。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。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くださいね、(^o^)