

わんぱく親子体操 2021年 11月23日 (火・祝)

広島県立総合体育館 大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



こくみん共済 coop 〈全労済〉・  
サニクリーン中国・もみじ銀行・  
広島ガス・味の素(株)・良和ハウ  
スからのプレゼントがありました  
♪



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^)



『おかあさんといっしょ』10代目体操の佐藤弘道さん！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！！



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！しっかりつかまって(^)





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☆

音楽に合わせて、今までの体操をみんなでおさらいです！

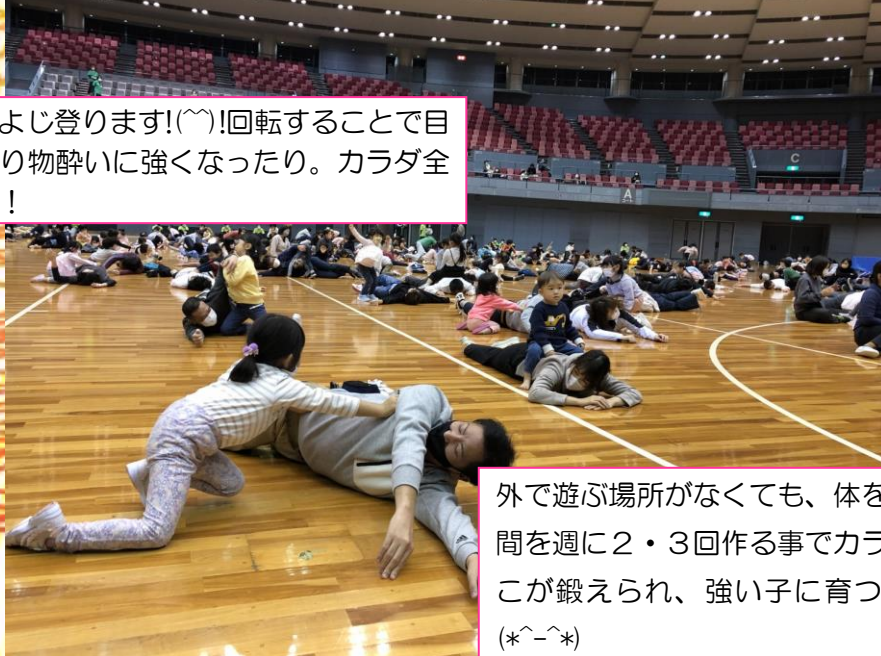


いつもありがとうの気持ちを込めて、背中をマッサージ！…しているように見せかけて、不安定な背中をふむことでバランス力が鍛えられるそうです！！

逆さまになる運動をすると鉄棒が得意になるかも！？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!

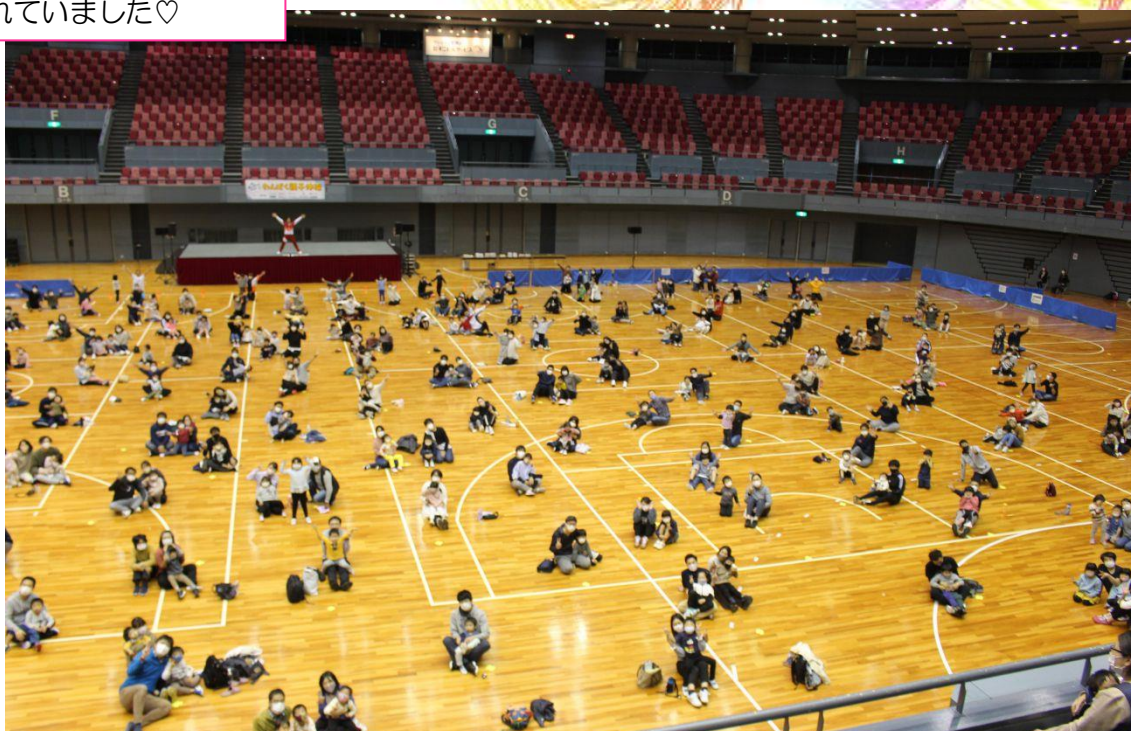


外で遊ぶ場所がなくても、体を動かす時間を週に2・3回作る事でカラダの根っこが鍛えられ、強い子に育つそうです(\*^-^\*)

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♡



子育てで大切な心得を弘道お兄さんから教えて頂きました。参加された保護者の皆さんは、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。親子でふれあう時間は限られています!そういった時間を大切にしながら体を動かすことを一緒に楽しんで下さいね、(^o^)