

わんぱく大作戦

NEWS # 3 2 3

わんぱく親子体操
2023年10月21日（土）

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🌟

『こくみん共済coop』より自由帳・パンフレット、『広島ガス』よりパンフレット・竹歯ブラシ、『ますやみそ』よりフリーズドライ、『良和ハウス』よりクリアファイル、『サニクリーン中国』より水・ティッシュ・パンフレット・スポンジ、『もみじ銀行』より貯金箱のプレゼントがありました📦



教えてくれるのは、
『おかあさんといっしょ』第10代
"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
ともにさっそうと登場🌟
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!!



まずは準備体操から始めます!!
全身を動かして体をあたためていきます😊





準備体操のあとは片足立ちに
挑戦です✿
足の筋肉を鍛えながら
バランス感覚のチェックです☺



お父さんお母さんの
片足に乗ってバランスを
とる運動!!
苦戦しながらも笑顔いっぱい
です✿



次は抱っこした子どもを
ぐるっと回す体操です✿
子どもを抱っこした状態からス
タートし、お父さん
お母さんの体を軸に背中を通っ
て抱っここの状態まで
子どもをぐるっと回します!!
子どもたちは落ちないようにお
父さんお母さんに
しっかりしがみつきながら
大盛り上がり☺!!!





お腹を浮かせて子どもを乗せる
体操はお父さんお母さんが大変
そう♪大好きな我が子達のため
に頑張ります✿
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😊



上手にできたら、ハイタッチを
したり褒めてあげたり、
喜びを共有して子どもとの
楽しい思い出を刻んで
いきます。



お父さんとお母さんを力いっぱい押します！！
まるで小さなラグビー選手のように🏈



弘道お兄さんの掛け声に
あわせて高い高い！！
誰が一番高いかな？😊





最後に、音楽に合わせて、今までの体操をみんなでおさらいします！



子育てで大切な心得を弘道お兄さんから教えていただきました。
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❀