



2019.4月号

# <なんで今やるの?>

30年前に比べ骨折する子は1.5~2倍に増え加。また、イ本が運動能力の低下により、イ本が作られず平均感覚も目覚めかモ低下している子モが多いのです。体を重かかしてバランス感覚やその時必要な運動力、身体的能力を身に付けることで、初めて次の成長のステップへと上がっていただけるのです。ところが近年では早期孝教育やイ本の片側だけ使うスポーツなど、イ本を金段入ることをせずに月凶や筋力を失い使ってしまう、本業に子どもの生きるバランスを崩しています。

2019年度より、これまでリトミックにプラスα!!  
 学びか思向けに考案されたヨガを取り入れ、  
 リトミックヨガとい1年明ひまわり糸且さんと楽しんで  
 行って参ります。担当の谷口亜弥です

## <大切にしたいこと>

2お見さんのヨガは **あのままの自分**を大切にします。  
 そして **自分のイ本のいろいろな音部分を重かかいて楽しむこと**

**自分を知ろ!** すると...イ世人を矢口ることにもつよがります。  
 それは、お友だちや周りの人に **共感** できるようになる  
 力を育んでいきます

**やっぱり楽しい!**  
**できたらうれしい!**



## <主な内容>

あいさやおやくそくのお話しからはじまり、その時某月に合わせたポーズや木模倣あそびを取り入れ楽しむことで集中した時間を作ります。あそびは正石確生や集団行動力ではなく、**3Dキートンカ"のびのび"リラックス**は、**おんがで**行います。  
 糸会カードやお糸会かき、うたったり、足角ったり、リトミック要素にたっぷり、楽しむ工夫をしていきたいと思ひます。

## ここからだか"やわらかい今、ヨガ"とリトミック"

- ・ 深い呼吸でリラックス
- ・ 正しい姿勢
- ・ 集中力

