

鹿島町スポーツ少年団

9月のある木曜日、松江市鹿島地区の小学2，3年生20名が鹿島総合体育館に集まり、さまざまな運動に取り組みました。

まず、ジャンケンの勝敗により相手の股をくぐったり、ジャンケンした後、勝った方が5秒間逃げ、負けた方が追いかけるなどしてウォーミングアップ。その後、いろいろな動物の真似をして、体のいろいろな部位を動かしました。

休憩をはさみ、バーを左右前後にまたぎとび、そのあとすぐにダッシュする運動へと続きます。

その後、バルーンを使っての活動を行いました。膨らませるだけでなく、膨らんだ状態で手を放したり、バルーンを広げてボールを転がしたりしました。

予定の1時間はあっという間に過ぎ、最後は参加者みんなでモップがけをしてこの日の活動のすべてを終えました。



相手の股をくぐる



カエルの動きをする



バーをまたぎとぶ



息を合わせて中心に走り → 空気をためると見事なバルーンに！ みんなで後片付け