

## ★6月度 保護者の集い★ (お知らせ 第2弾)

# 道具体験会!

いつもお子さんが使っている道具を、お父さんもお母さんも、ぜひ使ってみてください。  
お待ちしております♡

### バランスボール

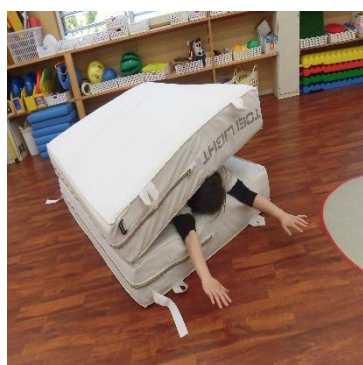
腹筋や背筋など大きな筋肉はもちろんのこと、小さな筋肉たちを効率よく刺激することができるのがバランスボール。これは、バランスを取ろうと様々な筋肉が稼働するから。ブリッジは知らず知らずのうちに丸まった肩から腰にかけての筋肉を伸ばしてくれます。姿勢もよくなりますね。

さあ、バランスボールの上で何秒耐えられるかな?

### トランポリン

空中で姿勢を保とうと腹筋や背筋が使われるので体幹が鍛えられます。跳ぶとき、浮いているとき、着地するときなど、転んだり姿勢が乱れたりするのを防ぐためにさまざまなタイミングで脳が活発に働きます。跳ぶ角度も毎回違うのでその度に脳は鍛えられているのです。

もう一つお母さんにも朗報です、ジャンプすることで、大腸にマッサージのような適度な刺激が与えられ、腸の運動が活発になり便秘の改善にも効果ありみたいです♡



### 自マット

マット運動には、バランス能力向上・身体操作性の向上・危機回避能力の向上などが期待されますが、キッズ☆スターでは色々な用途で使われる人気に道具の一つです。高い所から跳んだ時の衝撃吸収はもちろん、サンドイッチになってからの脱出や、立てて登る等の全身運動、さらに子供たちのアイデアは無限大です!

### 技みがき

皿回し・ディアボロ・お手玉などなど、できたらちよっと鼻高々ですよ。お友だちに自慢できそう。技みがきは、体幹や集中力が鍛えられるのはもちろん、頑張りつづける忍耐力とできた時の達成感も味わえる素敵な道具なのです♡ その難しさや楽しさをぜひご体感あれ~!!

《日時》6月15日(月) 10:00~11:30

《場所》キッズ☆スター 2階 ※動きやすい服装でお越しください。👤ご兄弟の参加もぜひどうぞ♡

★ご参加ご希望の方は、スタッフまでお声掛けください。