

サポートルーム「すなはま」のスポーツ活動

3B 体操

令和6年10月24日(木)

公認指導員をされている久岡さんに3B体操を教えてくださいました。その時の様子を御紹介します。



準備体操です。長いベルトを2本並べて床に置き、ジャンプで前進しています。



ベルトをこのように何本かつなぎ、ボールの下側にひっかけて転がしています。



すべて音楽に合わせて動いていきます。手足を大きく動かしていると汗ばんできました。



久岡先生の動きに合わせて、動いていると、楽しくて笑顔がたくさん出てきました。



これは「のびのびベルト」です。背中に回して前屈するとずいぶん伸びていました。



最後に、すなはま農園のサツマイモをお礼にプレゼント(^^)ありがとうございました。