

☆ たいそうのせんせいからのあたより ☆



たむらせんせい

みんなげんきかな？ たむらせんせいはげんきだよ♪
 はやくみんなといっしょにたいそうしたいなあ〜。。
 そのために…「てあらい・うがい・しょうどく」を
 まいにちしっかりして えがおで すごしていこうね☆
 みんなとあえるひを たのしみに行っているよ！！



エルステップスの体操指導は、、、

今後生きていく上で必要となる力、先々出会うであろう種目・スポーツに対応できる力を、運動を通して【こころ】【からだ】ともにバランスよく育み、子どもたちの「生きる力の土台」を育てていきたいと考えております！



【豊かな人間性を育む】

- ・ストレスや痛みに対する耐性
- ・物事に取り組む意欲
- ・健やかに心が成長することを促す
- ・ルールを守る、我慢するなどの社会性が身につく
- ・遊びや動きを変化させることで創造性が身につく



【健やかな身体を育む】

- ・基礎体力の向上
- ・脳を鍛える
- ・タイミングよく動く、力の加減をコントロールする能力
- ・体温調節機能向上
- ・ストレス発散
- ・バランス、姿勢がよくなる

体操の先生からの おしらせとおねがい



外遊びが思うようにできない日々が続く、子ども達はストレスを抱えることも少なくないでしょう。本来であれば園で行うはずであった、マット・鉄棒・跳び箱・なわとびなどの取り組みや、それに向けた動きづくりの体操プログラムもできない状況が続く、私たち体操講師ももどかしい気持ちでいっぱいです。

そこで！！ 体操動画『**エルチューフ**』で、子ども達の運動能力を向上させるお手伝いをさせてもらえたらと思います！（You Tubeで「エルステップス・L Tube」と検索してください！）

ストレッチ・運動あそび・リズム体操・なわとびなどの動画を配信しますので、少しでも体を動かし、運動能力の維持・向上やストレスの緩和に役立ててもらえれば、私たち体操講師もうれしい限りです。 **このような状況ですが、笑顔で楽しい日々を過ごしましょう☆**

エルチューフ



※過去に配信しております運動プログラムはエルステップスHPをご覧ください！

みんなの**笑顔**が私たちの**力**です！



(株)エルステップス
ライフスポーツクラブ