

西武塾メルマガ会員企画

SP

「走り方&体育教室」を開催！

2024年7月15日(月・祝)BIGBOX高田馬場 西武フィットネスクラブにてメルマガ会員企画を実施し、20名のお子さまにご参加いただきました。正しい体の使い方や走り方を学んだ塾生たちの様子をレポートします。



【走り方教室】
*走り方チェック
*家でもできる基礎トレーニング
*腕ふり、足上げ練習
*走り方チェック

【体育教室】
*ストレッチ
*運動遊び
*鉄棒
*跳び箱

西武フィットネスクラブに集合！

BIGBOX高田馬場内にある西武フィットネスクラブに集合した参加者たちは朝礼を行うジムエリアでインストラクターの皆さんを前に元気いっぱいに挨拶をしました。



走り方教室！



走り方教室では最初にみんなでライオンズ体操をしました。ラジオ体操とは違い、初めて見る体操でしたがみんな上手に体を動かしていました。早く走るために大事な腕ふりと足上げを意識しながら何本もダッシュを繰り返して練習をしました。

体育教室！

体育教室では鏡に向かってマットの上に整列してストレッチから始めました。そのあと跳び箱と鉄棒のグループに分かれて先生に教わります。跳び箱のグループではまずロイター板を力強く踏む練習から初めて、次に低い跳び箱に飛び乗る、そして最後には6段を飛んでいるお子さまもいました。跳んだあとに腕を上げて着地するポーズがとても格好良かったです。



体育教室2！



鉄棒ではぶら下がるところから始めましたが、得意なお子さまは最初から前回りをして、どんどん難しい技にチャレンジしていました。逆上がりや足掛け回りは、最初はできなかったお子さまでもインストラクターの上手な補助でできるようになりました。出来たときの得意な顔が印象的でした。

先生にお礼！

毎日暑い日が続いており、外で遊べる日が少ないこの頃ですが、今日一日は涼しい屋内でお友達と元気に運動をすることができました。今日教わったことで体育の授業がもっと楽しくなったり、体を動かすことが好きになってくれることを事務局、インストラクター一同で願っております。



協力ボランティアサポーター紹介

今回一緒に活動した西武グループボランティアサポーターの皆さん
西武鉄道、西武・プリンスホテルズワールドワイド



西武塾事務局では、今後もメルマガ会員企画を実施し、西武塾らしい体験を少しでも多くの皆さまに楽しんでいただけるような企画を考えてまいります。また皆さまと、お会いできる日を楽しみにしています。