

秘 先生たちに質問コーナー



たくさんの質問ありがとう！今回はみんなから送られてきた質問に先生たちが答えちゃいます！

Q1：何を食べたら渡辺先生みたいに筋肉モリモリになれますか？（ホホワイトタイガーさん）

A：筋肉モリモリ？かはわからないけどご飯が大好きです！あと、夜はしっかり寝よう！

Q2：先生たちの勝負飯はなんですか？（K・Aさん）

A：石井：ラーメン 大沢：ニンニクたっぷりからあげ 渡辺：みそ汁 山本：牛丼 菅野：牛すじぶっかけラーメン

Q3：菅野先生 足がもっと速くなるには何をしたらいいですか？（R・Tさん）

A：坂道ダッシュをしよう！ 辰弥先生：「先生のほうが早いぞ！」

Q4：先生たちは休みの日には何をしてお過ごししていますか？（Y・Aさん）

A：石井：家事・子どもと遊ぶ 大沢：最近筋トレ 渡辺：ツリカゲ 山本：夢の国 菅野：ｽﾌﾟｰﾄﾞ観戦

Q5：菅野先生 どうしたらボールを真っ直ぐに投げることができますか？

どうしたら菅野先生の様に背が高くなりますか？（しょうたさん）

A：投げたい方向にお箸を持たないほうの手を向けよう！毎日牛乳1ℓ飲む+昼寝をすること

Q6：渡辺先生・菅野先生 二重跳びが上手くなる、マラソンが長く走れるコツは何ですか？（S・Kさん）

A：肘を体から離し過ぎないで縄を回せるようにしよう！マラソンは練習あるのみ！

Q7：先生たちの好きな遊びは何ですか？（R・Aさん）

A：石井：海・ｽｷｰ・ｷﾞｬﾝﾌﾞ 大沢：海釣り 渡辺：体操が遊び

山本：子どもとﾌﾞﾚｯﾄﾞ練習 菅野：ﾌｯﾄﾊﾞｰﾄﾞ巡り

Q8：渡辺先生はどうして幼稚園の先生になったのですか？（H・Aさん）

A：小・中学生の時に体操を教えてもらっていた先生に憧れていたからです。

Q9：辰弥先生・好きな運動は何ですか？ 大沢先生・好きな水泳の種目は何か？（S・Sさん）

A：辰弥先生：野球・マラソン・ﾌｯﾄﾊﾞｰﾄﾞ 大沢先生：常に顔が出ている背泳ぎ

第3号に向けて白うめ塾への要望を大募集します！

質問もまだまだ募集中！締め切りは3月26日（木）12時です！

採用者には白うめ塾特製クリアファイルをプレゼント！

応募方法等詳細はHPのお知らせ欄かメールをチェック！

NO.2 2020.3.23



やってみ通信第2号となります。ようちえんでは卒園式も終わり、正式に春休み！先生達は4月からみんなとまた楽しく練習できるように準備しています！また4月から元気に参加できるように、今週もたくさん身体を動かそう！それでは今週も…

おうちでも！げんきに たのしく やってみよう！！

げんきにチャレンジ



【バランスビーム】

家の中でまっすぐな線を探してみよう。その上をまっすぐ歩きます。



慣れてきたらボールをもって片手で投げながら…

もっとできる人は両手に1つずつボールを持って投げながら歩いてみよう！

たのしくチャレンジ



【メンコ遊び】

昔ながらのメンコ遊び！上手に投げて相手のメンコをひっくり返すことができるかな？

～まずはメンコを作ってみよう～

用意するもの ・段ボール ・ハサミ ・マーカーなど絵を描くもの

段ボールを切ります。大きいもの（投げる用）1つ、小さいもの1つ（返る用）を好きな形で。少し厚めの段ボールを使うことがポイント！ひっくり返ったことが分かるように両面に違う絵をかくて完成。



～遊び方～

小さいメンコは床において、大きいメンコを床に叩きつけるように投げる！風圧で小さいメンコをひっくり返すことができるかな？



2人・3人で交代で投げて誰が最初にひっくりかえせるか？たくさん作って誰がたくさんひっくり返せるか？など工夫して遊んでみよう！

ヒント：うまくひっくり返らない場合は大きいメンコに厚紙などをノリで張り付けて重さを重くして見よう！風が起こりやすくなります！

※メンコはボール投げの練習に最適です！ぜひやってみてください！

求む！挑戦者 やってみチャレンジ

今回の挑戦状は体をパワーアップするトレーニング！全身の力を楽しみながら鍛えていこう！お家の人と一緒に挑戦してみよう！

【手押し車】

手をついてクマの形、もう一人は足の間に立って両足を持ちます。そのまま手をついている人前に進みましょう！上手にできない人は足を持ってもらう場所を膝に近い位置にするとやりやすくなるよ！



できれば片足だけでもやってみよう！

↑片足持ち

コツ：持つ人は持った足を自分の体にくっつけておくと持ちやすくなります。

【ひっくり返し】

1人はおなかを下にして寝て手のひらを床につけて力を入れます。もう一人は寝ている人をひっくり返しておなかを上になったら勝ちです。30秒以内にひっくりかえせるかな？



手押し車は持つ人、持たれる人。ひっくり返しは返す人、こらえる人。どんどん交代してやってみよう！

今週も LET 'S CHALLENGE !