



校長だより(職員編)

呉市立市阿賀小学校
安宗 誠

「継続は力なり」+「正しいフォームで」

「この2学期やり切りたいこと④」(校長だより(職員編) 15号・令和4年8月29日)を早速具体化した保健体育部の取組を紹介します。

10秒 チャレンジ

1. スクワット 10秒キープ

2. つくえてプランク

3. 水平バランス (両足)

4. 目とじバランス (両足)

ひざを直角にまげよう!

ゆかと平行になるように!

体幹とバランス感覚を鍛えるために、運動委員会の子どもたちが考案した運動

新体力テスト結果の課題を踏まえ、特に柔軟性・投力・持久力・走力に重点をおいたものにリニューアルしました。

朝の会 体カアッププログラム

1. 足をそろえて体を前に倒す。

2. ハンカチを大きくふる。(10回)

3. パービートレーニング(10回)

4. うでふり、もも上げ(30回)

ひざをのばそう!

足を前後にひらこう!

のばして、まげて、ジャンプ!

体育朝会(リモート)でも体育主任が紹介しました

