

【体育朝会の様子】 6 / 1 6

梅雨入りした広島県ですが、3日ほど雨が続いて雨上がりの木曜日、久しぶりの体育朝会でした。始めにスポーツテストの結果から、瀬戸田小学校の子供達の体力面の課題について、「走力」や「投げる力」、「筋力」や「持久力」の向上をめざしてサーキット運動や遊びの工夫が必要であることを確認しました。その後は、体育発表会でも披露した「縄跳び体操」です。ストレッチや跳躍、筋力アップのためにメニューを変えて取り組みました。

ゆっくり息を吐きながらストレッチ。



ストレッチの後は、縄跳びジャンプ。もも上げや跳躍を取り入れています。



体幹を鍛える筋力アップ。太ももがパンパンになります。低学年には難しいので、5・6年生にお手本を見せてもらいました。

