

# 大休憩に 冬の「体力づくり大作戦」(1/12)

1学期の体力テストの結果を受け、2学期より木曜日のロング休憩に計画的に「体力づくり大作戦」を行ってきました。本校の課題は、全体的にみると「投力」「跳力」です。この日は、全児童が学年ごとに、体育館と教室等に分かれて、冬用メニューの体力づくりをしました。コロナ感染に留意しながら、縄跳び、立ち幅・垂直跳び、リズムダンス、片手での新聞紙丸め、タオル引き、タオル投げなどをして、柔軟性・持久力・跳力・投力・筋力・敏捷性等を高めました。今後も、計画的に体育の時間・ロング休憩を活用して、冬の「体力づくり大作戦」を継続していきます。



垂直跳び・立ち幅跳び



タオル投げ



ラダー跳び



短縄跳び



リズムダンス



タオル引き・しぼり



新聞紙まるめ(片手)



バランス