



たいりよくこうじょう 体力向上だより



No8 R6.3.18 体力向上担当

「第11・12回とんでんタイム」の様子です。「寒い冬でも体を動かそう」が冬のテーマとなっています。今年度最後の2回の取り組みをご紹介します。

第11回 「すわり鬼」(持久力、柔軟性)

お尻を床につけたまま行う鬼ごっこです。移動の速度は遅くなりますが、かなりの運動量になります。

どの子もたくさんの汗をかきながら、楽しそうに取り組んでいました。



第12回 「当て鬼」(持久力、柔軟性、敏捷性)

一般的な鬼ごっこは相手の体にタッチしますが、この鬼ごっこではタッチの代わりにボールを当てます。

相手に追いつけなくても捕まえられる楽しさがあります。今回はみんなで相談して、「鬼の数を減らす」「ボールの数を減らす」「1回あたりの時間を変える」などの工夫をしながら行うことができました。



もうすぐ春がやってきますね。体をほぐすために、少し難しい運動にチャレンジ！

オススメ!

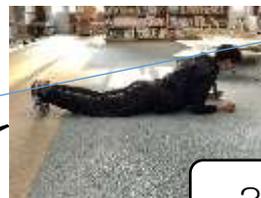
プランク

つづけることが
たいせつ!!

◎体をまっすぐにして、そのまま!何秒できるかな?30秒できたらすごい!!



いいね!



あれれ...



??...