

しん りょく
身力



今回は身力（身体能力を知る力、身体能力を伸ばす力）です。自分自身の身体能力は自分が思っている以上に高いと思います。ただ、多くの方が潜在的に持っているものを上手く使えていないというか引き出せていないと思います。まずは、自分はどれくらい力を持っているのか、どうすればその力を引き出し、伸ばしていけるのかを知る必要があります。身体の動かし方、練習の仕方次第で自分の力はさらに伸びていくと思います。

2/17 なわとび大会を開催しました！



練習の成果を発揮すべく、1つ上の級を目指して真剣に跳んでいます！



4年生～6年生は三重跳びにも果敢にチャレンジ！跳べた人もいます！スゴ～イ！！

記録をきちんととって、自分の跳ぶ種目を決めます！





運動系笑みくじ発動!



児童は休憩時間になると外でよく遊んでいます。そこで、万歩計をつけて運動（外遊び）をして、500歩以上で「運動系笑みくじ」を引くことができるようにしてみました。子供たちは、500歩どころか、汗だくになって3000歩、多い児童は7000歩の運動を大休憩だけ、昼休憩だけできるようになりました。子供たちって一日何歩くらい歩いているのでしょうか？登下校を入れると2万～3万歩くらいは歩いているのではないのでしょうか！！



万歩計をつけて運動をするだけで、不思議と運動量が自然とアップします。自分の運動量が見える化すると、子供たちは「もっと動こう」という気持ちが働き、自然といつも以上に動いてしまうようです。

2/24 体育朝会～東野ストレッチ～

2月24日に体育朝会がありました。本校オリジナルの「東野ストレッチ」の正しいやり方、柔軟ストレッチの効果的なやり方などを効果の実感が伴うように教えてもらいました。どこの筋肉や筋を伸ばすといいのか、その筋肉や筋を意識させるように工夫した声掛けでストレッチを行いました。たった10回の繰り返し運動ですぐに効果が出る柔軟ストレッチでは本当に効果の出た児童が半分近くいました。毎日繰り返すことでその効果は持続します。



自分の体をしっかりとコントロールして動かせるようになると、様々な運動能力が高まっていきます！

