

パワー!!



深川小学校 体育科通信 NO.1

令和6年5月20日

今年深川小学校で、体育の担当になりました。小田です。この1年間体育的な行事を中心にお世話になります。また、この「パワー」から、体力向上に向けた情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

🔥体力向上に向けて（今年度）🔥

体力の現状を受け、今年度も「体力向上維新プロジェクト」が県下一斉に開始されます。このプロジェクトを確実に実施し、子どもたちの体力を向上させていきたいと思っています。プロジェクトの主な内容は、以下の通りです。

①おうちで運動

昨年度は、「深川 de チャレンジ」を学期に1回行い、取り組んできました。今年もご家族みんなと一緒に取り組んでみてください。

②体力向上につながる準備体操

リズムに合わせたジャンプ運動「リズムジャンプ」を中心に行います。

③新体力テストの研修

子どもも教員も正しい測定方法などを再確認します。

「体力アップ週間」を設け、具体的な数字をもとに目標設定や意欲付けにつなげます。

お家でチャレンジ！

「ジャックナイフストレッチ」のポイント



- レベル1 お腹と太ももをつけてくるぶしが持てる！
- レベル2 お腹と太ももをつけたまま膝の位置までお尻が上がる！
- レベル3 お腹と太ももをつけたまま膝より高くお尻が上がる！
- レベルMAX お腹と太ももをつけたままお尻を上げ、
膝がまっすぐ伸びる！