



◆7月13日（月）運動教室

市のスポーツ協会と連携した体力向上プログラムの一環として、運動教室を4年生で実施しました。柔軟性や投力の向上をねらいとして、保護者の皆様にも参加していただき、家庭でも手軽に取り組むことができる親子向けの運動プログラムを体験しました。

柔軟性を高める運動として、股関節やもも裏の筋肉を伸ばす「ワンレグスイングリーチ」など様々な運動に挑戦しました。

また、投力向上のための運動では、タオルを使った「タオルスロー」などを行いました。肩・体幹・股関節の連動を意識しながら取り組むことで、よりよい投球動作につながる動きを学ぶことができました。

今回学んだ運動は、夏休みに親子で取り組んだり、今後の体育の授業などで全校にも広げたりしながら、体力向上につなげていきたいと思います。