



R5. 2. 9

体幹を体感 !!



手拍子しながら かけ足 スキップ 背中でストップ…



第2回学校保健委員会 体幹を鍛えると姿勢がよくなる ? !

講師の先生に体幹トレーニングの方法を教えてくださいながら、4年生が、いろんな動きに挑戦していました。

「両手両足ストップ?」「背中ストップ?」 どうやって止まるんよ〜…
体幹を使うことで筋肉がつき、姿勢もよくなり、体がよく動くようになるとのこと。心も体もフル全開 !! 楽しさも体感したトレーニングになりました。

体幹トレーニング、家でもやりたいと思いました。私は普段からストレッチをしているけど、ストレッチをすることで、こけても大けがはしにくくなったりするので、ストレッチはしたほうがいいと思いました。またやりたいなと思いました。



トレーニングをしていたとき、お腹とふくらはぎがとても痛かったです。でも毎日やりたいと思いました。家でお母さんと一緒にやって勝負します。いつもやると体が柔らかくなるかもしれません。またやりたいです。