

体育科からのお知らせ Part II

みなさん元気に生活していますか？

前回「体育保健課学校体育班映像サイト」の紹介がありましたが、やってみましたか？

今回は、**なわとび**。30秒で何回跳べるかに挑戦しました。

まずは、**準備運動**です。



さあ、挑戦です。

前跳び

挑戦するのは・・・ W 教諭



記録は・・・

83回

二重跳び

挑戦するのは・・・ K 教諭



記録は・・・

72回

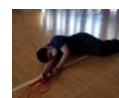
体育科からのコメント

- ・ 3密を回避しつつ、体を動かして、ストレスを解消しよう。

(W教諭)

- ・ 今回は30秒で行いましたが、1分でも3分でも、連続で何回できるかでも良いです。できることを継続的に行いましょう。くれぐれも無理をしないように。(K教諭)

無理をするとこうなります。



体育科からのお知らせ

みなさん元気に生活していますか？

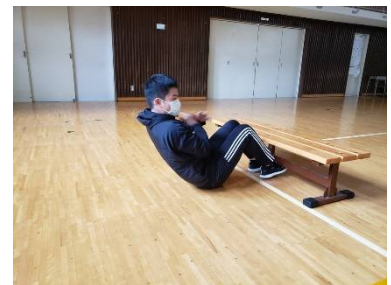
前回「体育保健課学校体育班映像サイト」の紹介がありました。

兵庫県教育委員会 体育保健課 学校体育班 動画サイト



この動画を見て、効果的な運動に役立っていますか？

今回は、“腹筋をやってみた”として、**腹筋のポイント**を紹介します。



手の位置は胸の前でクロスしても良いです。上がるところまでで構いません。



後ろで手を組まず、耳の横でも良いです。一気にしなくても、できる回数を数セット行ってみましょう。大切なのは**意識する**ことです。

体育科からのコメント

- ・元気があるから何でもできる。こういうときだからこそ今一度、**食事・睡眠・運動**の3つを意識してほしいと思います。(Wより)
- ・やろう！と思えばオンラインがなくても勉強はできる。やろう！と思えばみんなと一緒になくても、楽しく運動ができる。今こそ運動の、勉強の、楽しさを味わうきっかけにしてほしいと思います。楽しむ努力をして健康に過ごしましょう。(Kより)

※ラジオ体操は毎日行いましょう。(特に第二は極めましょう。)