

七塚体育便り

第4号

令和2年 6月 26日(金)

七塚小学校 体育担当

臨時休校が明けて、約1ヵ月が過ぎました。休み時間や体育の学習では、新型コロナウイルスの対策をしながら、子ども達は元気に運動に取り組んでいます。

今回は、まず七塚小学校全体で取り組んでいる運動についてお伝えしたいと思います。

◎毎週水曜日「げんきっずデー」

毎週水曜日は、8時10分から8時20分までの10分間、全校一斉に運動に取り組んでいます。今年度は体育委員会の名称が“げんきっず委員会”となり、七塚小学校の子ども達の体力向上を目指して委員会を始動しました。水曜日の朝は、げんきっず委員会のメンバーが前に立ち、運動の見本を見せたり進行したりして頑張っています。



8時10分～ げんきっず体操

七塚小の弱点である握力を向上させるために、1年1組はグーパー、2年2組は新聞丸めに取り組んでいました。



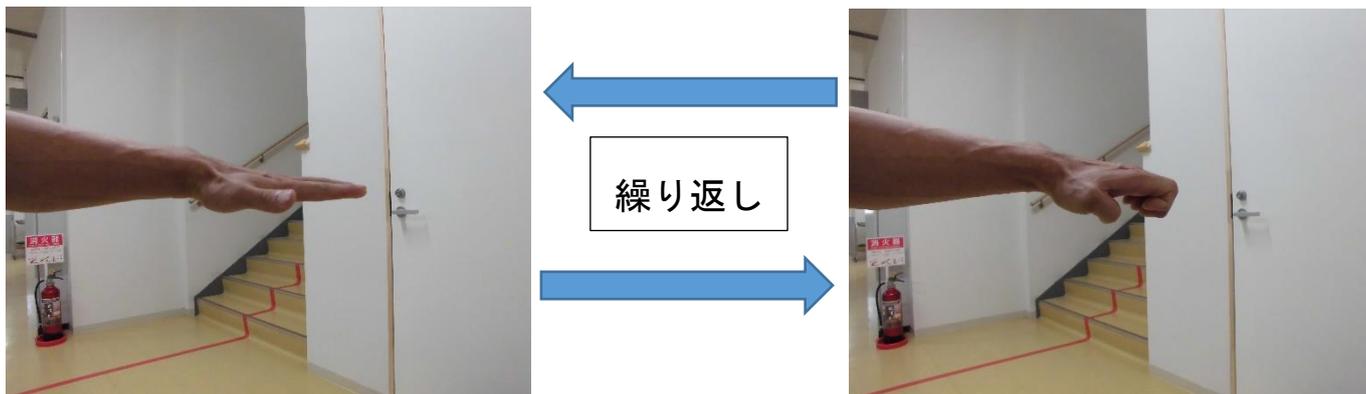
8時15分～ 各クラスでの運動

水曜日は、げんきっず委員会を中心として運動の推進を行っています。七塚小児童の体力向上・運動習慣の定着に向けて、げんきっず委員会のメンバーと共に努めていきたいと思ひます。

次は、4月に続き、握力を高める運動例を2つ紹介したいと思ひます。

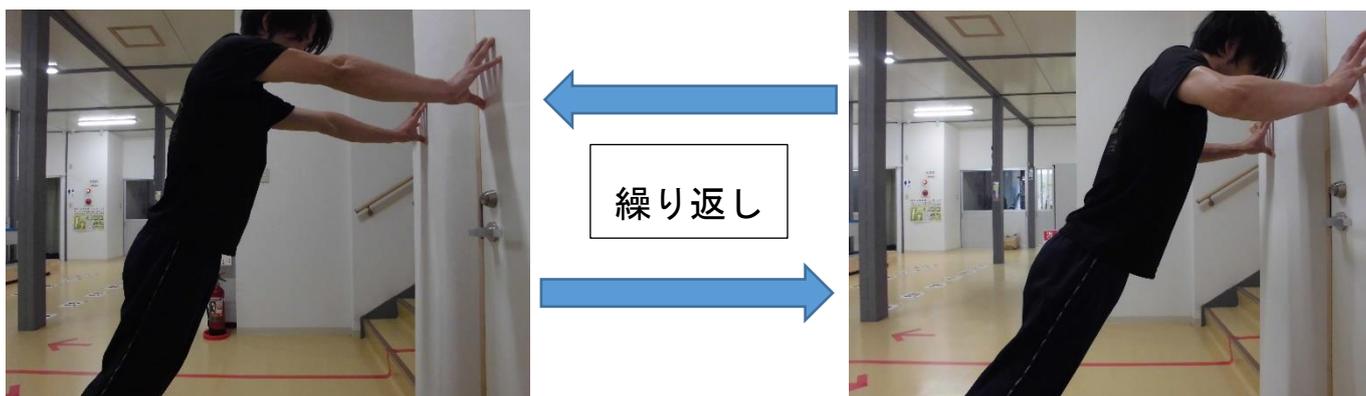
★指グーパー

4月に紹介したグーパーの運動が少し変わります。指先を伸ばし、ネコの手のように指だけを曲げるという動きを繰り返して行います。指の力を高めることも握力を高める1つです。



★壁指立て伏せ

握力や指の力がついたら行ってよいです。壁から少しだけ離れて立ち、体を傾けた状態で両手の指だけを壁につきます。その後両手のひじを曲げ壁に近づき、指で押しながらもとの姿勢に戻すことを繰り返して行います。動き方は腕立て伏せと同じですが、指に負担がかかるので、行う際は最初にも述べたように、握力や指の力がついたら行ってよいくことをおすすめします。



今回は4月に続き、握力を高める運動を紹介しました。今後は柔軟性を高める運動や体育で行う運動のコツなども紹介したいと思ひます。

過去の体育便りは七塚小学校のホームページ (<https://cms1.ishikawa-c.ed.jp/nanate/>) にも残っています。ご覧になり、ご家庭でもぜひ試してみてください。

