# 七塚体育便り

第2号

令和3年 4月 25日(日) 七塚小学校 体育担当

1 学期が始まり約 2 週間が過ぎ、新しい学級や生活にも慣れ、休み時間や体育の時間には、元気いっぱい運動にも取り組んでいます。また、委員会活動も始まり、水曜日にはげんきっず委員会のメンバーを中心とした、朝の運動も始まりました。

今回の体育便りでは、げんきっず委員会の活動の様子と、水曜日の朝に行っていく運動の紹介をしていきます。

# ◎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。 げんきっず委員会が中心となり、七塚小学校全員の体力向上を目指して、運動の見本を見せたり 進行したりして頑張っています。











#### 握力 新聞丸め

片手だけで 1 枚の新聞を小さくなるまで丸めていくという運動です。新しい新聞ほど難しく 握力の強さに自信が無いときは、あらかじめ 1 度丸めた物を広げて使わせると新聞が柔らかく なり無理なく行えます。昨年度の水曜日の朝に取り組んだ運動の1つです。



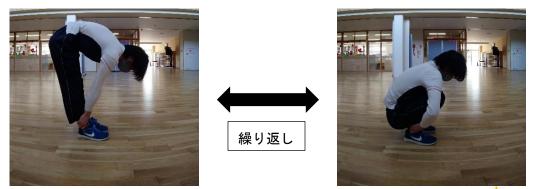
## 体幹 上体起こし

ひざの角度は  $90^\circ$  にして背中をつけてスタートします。腕は前に組み,尻や足が浮かないようにして,上半身を上げていきます。正しいやり方で,1 セット 10 回程度。最初は 2 人 1 組で行ったり,回数を 5 回程度にしたりして慣らしていきましょう。



### 柔軟性 屈伸運動

今回紹介する屈伸運動は、足首を持ち、手を離さずに10回程度屈伸するという動きです。伸ばせるところまでしっかり伸ばすとよいですが、無理がない程度に行っていきましょう。



「千里の道も一歩から」 色々な運動にチャレンジして 力を高めていこう!!

