

# 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。



小さくなるまで  
にぎりこみます。



## 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。



繰り返し



「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！！

