

9/26(水) 仲よく楽しく体力作り～2年&5年～



前回(1年&6年)に引き続き、生活づくりサーキットが行われた『いっぴなっ子タイム』。ペアの友達と一緒に声をかけ合いながら、楽しく活動することができました。健康委員会が中心になって考えてくれたサーキットコース。保健の先生や体育の先生にも貴重なアドバイスをいただきながら作ってくれたみたいですよ。ありがたいですね。

そこで今回は、各コーナーでどのような力がつくのかを紹介します！

☆**栄養コーナー**では、①ふせている食べ物カードをめくるドキドキ感をペアの友達と共に感じる心、②わらうかごの中に入れるイメージ力③投げる力を調整しながら上に向かって玉を送る力☆**平均台コーナー**では、①ジャンプしながら上に乗る時のタイミング力②バランスを保ちながら歩く力③手をつないでいる友達が落ちないように支える力☆**はみがきボールコーナー**では、①箱に入れるためのコース(ボールの通道)をイメージする力②下から転がす時の手を離すタイミング③ボールスピードを調節する力☆**清潔(ボードに向かって玉を投げる)コーナー**では、①ボードの的にあてるための立ち位置の決定②全身を使って上から投げる力③投げ終わった後にボールの行き先を確かめる力☆**今日の運試し(跳び箱)コーナー**では、①クリアできそうな跳び箱を自分で選ぶ力②勢いをつけずに跳び箱にのぼることができる手の力③高いところからタイミングよくおりる力☆**早起き(マットトンネル)コーナー**では、①全身を手で支えながら移動する力②トンネルをくぐり終わった後でスッと立つことができる力③元気よく大きな声を出してあいさつできる力……きっと、これ以外にも「パワーアップする力」がたくさんあると思います。「この運動をすれば、こんな力がつきそうだな」と考えながら挑戦すると楽しいですよ！

