

8/28(水)楽しみながら体力アップ～全校体育～



朝の活動の時間に行った全校体育。明るく楽しく元気な声が体育館中に響き渡りました。やっぱりみんなで体を動かすって、気持ちがいいですね。

この日の内容は、体づくり運動の「どうきんスライダー」。ジャンケンをした後、勝った人はスライダー(どうきん)に乗り、負けた人が引っぺがいます。行き先は自由。「よ～し、どこに行こうかな？」と自ら考え、選択しながら移動する姿が見られました。また、どうきんを両手で握ったり片手で引っぺがったりと、アレンジを加える姿、前向きに進んだら後ろ向きに進んだらと、方向を工夫する姿など、動きを自分なりに工夫する姿が見られました。

「握力(ギュッと物をにぎる力)」「筋持久力(筋肉を長く使い続ける力)」「バランス感覚」をアップすることができる「どうきんスライダー」。運動会の「綱引き」にもつながる力ということもわかりました。

今度は、クラスや学年の体育でぜひやってみてくださいね！