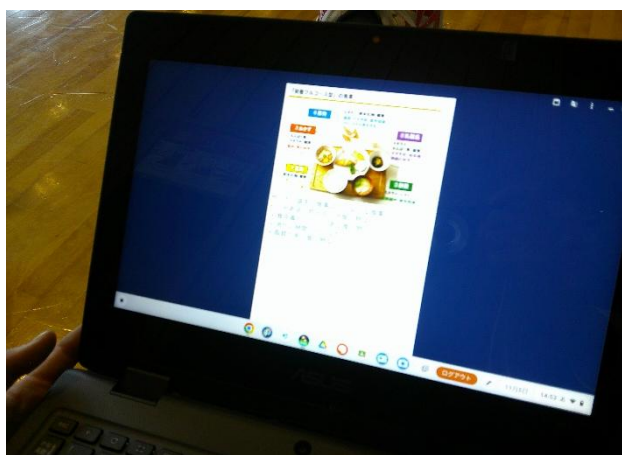


11月5日探究の時間「探究の成果」



問い「痛いパンチを即座に打つ方法」

これまでの探究を通して自分なりに考えたパンチの打ち方を動画に編集した2年生は「痛いパンチを打つためには、打つ前に力を抜くことが大切」と動画を見せながら解説した後、鍛えて固くなった手と腕を見せてくれました。



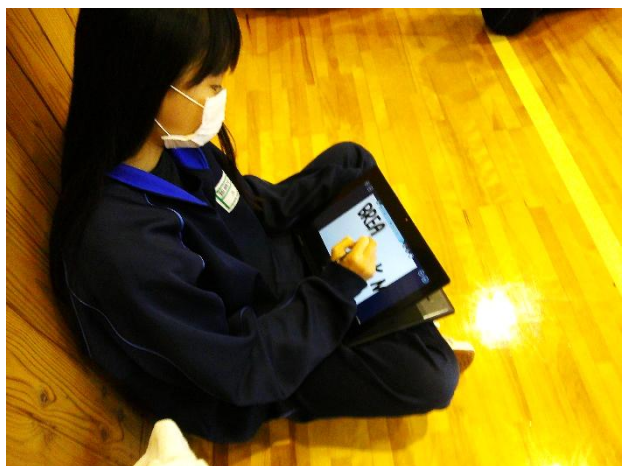
問い「サッカー選手はどんな筋トレをするのか」

サッカークラブに所属する2年生は、サッカー選手のトレーニングを調べるうちに食事の重要性を知り、栄養バランスを考えた食事や試合のパフォーマンスを上げる食事についても調べていました。



問い「体感を鍛えるとバスケにどんな効果があるのか」

バスケットボールクラブに所属している2年生は「体感を鍛えると姿勢が安定して正確なプレーができる」と話し、鍛える部分に応じたトレーニング方法をまとめていました。



問い「hiphopの歴史と文化の中でブレイキンはどのように生まれ、バトルを通してどのように進化してきたのか」

ブレイキン準強化選手の3年生は「ブレイキンの歴史を調べたり、トップダンサーの思いに触れたりすることを通して、ブレイキンに対する自分の向き合い方がはっきりした」と話してくれました。