

体カアップに向けてがんばっています

R4.4.28

運動委員会では、全校児童の体カアップに向けて取り組んでいます。4月には、投げる力を高めるための運動と、握力を強くするための運動を実施しました。この日は5年生。握力が強くなるように、まずは下半身に力を入れて、できるだけ速く両手をグーパーと握ったり開いたり繰り返しました。これだけでも腕はかなり張ってきます。次にひもを使って2人1組で綱引きをしました。力が入っているはずなのに、笑顔があふれます。運動を楽しみながら、体カアップを図っています。ご家庭でもぜひ挑戦してみてください。

