



体育だより

令和元年度

No.3

令和元年7月12日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴

もうすぐ夏休みです！

1学期もあと少しとなり、もうすぐ夏休みです。暑い日々が続くと思われませんが、早寝早起きをして、しっかりと朝ご飯を食べる生活習慣を続けましょう。また、こまめに水分補給をしながら、少しでも体を動かし、体力向上に努めてみましょう。

今回の体育だよりでは、夏の暑い中でもできる簡単な運動を紹介します。

- ・朝のラジオ体操：全身を使った運動で、血行がよくなり、全身をほぐすことにつながります。テレビでは、6：25～Eテレ（2チャンネル）と、14：55～総合テレビ（1チャンネル）で放送しています。
- ・お風呂上がりのストレッチ：お風呂上がりは筋肉の緊張が緩むため、柔軟性が高まり、筋肉がほぐれやすくなります。
- ・短縄跳び：持久力を高めるためには効果的です。例年、第四地区では短縄記録会があります。また、本校では持久走大会もあります。ですので、継続的に取り組むことで、体力向上につながります。

第一回研究授業がありました！～6月24日（月）4年1組～

6月24日（月）に器械運動の研究授業が行われました。今回はマット運動でしたが、器械運動とは、日常生活ではなかなか味わえない感覚を体験することができる運動です。授業を通して子供たちは自分の実態に合わせて場を選び、友達とアドバイスをし合いながら技の練習に取り組みました。

今年度の研究では、年間講師として練馬区教育委員の高柳誠先生をお招きします。今回の指導講評の中で、マット運動につながる体の動かし方などの運動感覚を身に付ける方法の一つとして、**ブリッジの大切さ**をお話されていました。

ブリッジは、バランス感覚や体幹、柔軟性など多様な力が身に付きます。高学年で扱う倒立ブリッジなどでも身に付けておく必要な動きになります。安全に気をつけてもらうためにも、お家の人に見てもらいながら行いましょう。体の柔らかい幼少期にぜひお家でも取り組んでみてはいかがでしょうか。

TKPの取組

TKPとは、体力向上プロジェクトの略称です。5、6年生の運動委員会の子供たちが中心に、全校児童の体力向上を目的として中休みと昼休みに取り組んでいる活動です。今回は、「ケンケンしっぽ取り」を行い、多くの学年の児童が参加し、楽しみながら体力向上に努めていました。

