

体育分科会

中学校との連携をとおした体力・技能向上プラン
～小中合同陸上運動練習会～

連合運動会に向けて、
陸上の実技指導をして
いただきました。



練習前のアップをしっかりとやると体が動きやすくなることを学びました。

何回も参加することで走り方も変わり、タイムも上がりました。



先輩が腕の振り方や脚の上げ方などをやさしく教えてくれました。

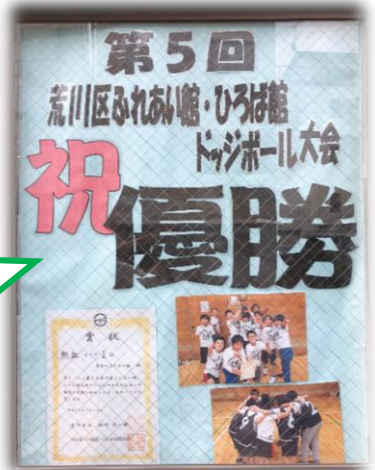


中学校の先生から直接ポイントを教えてもらいました。
本番では自己ベストを出せました。

地域との連携をととした体力向上プラン

～地域ふれあい館との交流会～

毎年、荒川区ふれあい館・ひろば館主催でドッジボール大会が開催されています。今年度も、大会に向けての事前の練習会には、本校や他校の児童が集まり頑張っています。そこで本校でも練習会の参加を募り、練習試合をさせていただきました。
参加した児童は、自分たちの身近な場所で、楽しく運動できる喜びを味わっていました。



昨年度優勝チーム（荒木田ふれあい館チーム）のメンバーは、本校の4年生から6年生の児童です。



お互いに挨拶をして、いよいよ練習試合のスタートです。黄色のゼッケンを着ているのが、五峡小のチームです。



相手は昨年度の優勝チーム。全身をしっかりと使って、できるだけ強い球を投げようとしていました。参加した児童たちからは、「次も絶対参加したい！」という声次々と挙がりました。

体育的活動『長縄大会』

～運動の日常化を目指して～

《ねらい》

- ・学級で協力して長縄跳びに取り組むことをとおして、結束力を高める。
- ・長縄跳びを継続することで、記録の伸びから、達成感を味わうことができる。
- ・長縄大会をとおして、運動の日常化につなげ、体力の向上を図る。



《実施内容》

月に1回、8の字跳びで3分間に跳んだ回数を計測する。

新記録出すぞ



声出すしゅんー