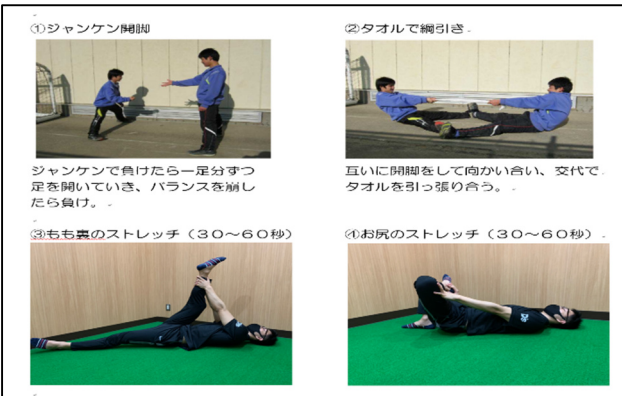


(3)「体の柔らかさ」(柔軟性)を高める

(小学校)



柔軟性を高めるストレッチを職員に紹介し取り組んでもらえるように声をかけた。

(小学校)



ジャックナイフストレッチの継続的な実施

(中学校)



いつでも長座体前屈と上体起こしの測定ができるように長座体前屈測定器とマット、ストレッチ器具を設置。

(中学校)



ハードルくぐり(股関節の柔軟向上)設置されたハードルの間を、股関節を大きく広げてくぐる。

(高等学校)



シャクトリムシ
(ハムストリングスの柔軟性向上)

(高等学校)



柔軟性を高める運動