

(5) 「力強い動き」を高める

(小学校)



ハンドグリップでサイコロやおはじきを掴んで運ぶ。器具の硬さを3段階用意し、自分に合ったものを選ぶことができるようにした。

(小学校)



雑巾絞りゲームを実施した。水滴が出たら隣の人に渡し、最後まで水滴を出せた人が勝利というゲーム。

(中学校)



柔軟性と筋力の向上を目指し、ストレッチや体幹トレーニングを実施した。

(中学校)



新体力測定の結果を受けて(県の平均を聞いて)再度測定を行った。(握力)

(高等学校)



きついことは積極的に取り組まない生徒もいるため、楽しみながら行えるペア種目を行っています。

(高等学校)



学校独自の補強運動を実施