

(8) 運動の日常化

(小学校)



朝の時間を活用して、月・水・金曜日は「グーパー運動」、火・木曜日は「ジャックナイフストレッチ」を行っている。

(小学校)



全校で長縄8の字跳びに取り組み、記録をフィットネスチャレンジながさきに登録した。

(中学校)



環境整備を行い、トレーニング器具を自由に使えるようにした。

(中学校)



ストレッチボードを設置したところ、昼休みに生徒たちがストレッチに取り組んでいる。

(中学校)



週2回、全校生徒で体力づくりを実施。走ることが苦手な生徒も意欲的に取り組んだ。

(高等学校)



「もし体育の授業がなかったら」などの問いかけによって運動の必要性について気付かせた。