

11月24日（月） 体育ボール投げゲーム（1・2年）

1・2年生体育でボール投げゲームの学習が始まりました。

ウォーミングアップでは、ろくぼくに登ったり、ぶら下がったり。ろくぼくをしっかりと握って、握力を鍛えたり、決まった時間ぶら下がり、肩を柔らかく大きく使う運動をしています。10月に実施した新体力テストでも握力と投げる力がもう一歩だったので、重点的に運動に取り入れています。

投げる運動では、踏み込む足や、左手や肩の使い方、体の向きなどに注意しながら楽しみながら体を動かしています。

自分が脱いだジャージをたたむ姿も素敵ですね。

