校長のつぶやき 第123号「縄跳びを使った体力づくり」

2023年11月15日(水)

本校では11月6日~12月8日までを「縄跳びを使った体力づくり」に取り組む期間としています。

取り組んだ成果を縄跳びカードに記入したり、目標や振り返りを QR コードから 入力したり、難易度の高い技を体育委員会あてに投稿したりといった活動が体育委 員会を中心に繰り広げられています。

子供たちは中休みや昼休みに積極的に縄跳びに取り組んでいます。なかには高学年が低学年のコーチをするなど、微笑ましい姿もたくさん見られます。縄跳びを続けることで心肺機能の向上や持久力の効果が期待できます。また、体を動かすことで脳も活性化され、学習もはかどることが期待できます。いいことだらけの縄跳びをさらに盛り上げていきたいと思います。



