

教室で工夫して体を動かそう

二学期が始まって1週間経ちました。連日、暑さ指数が31°を超え、教室ではエアコンを付け換気にも注意を払いながら授業をしています。

この暑さのため、大休憩、昼休憩の外遊びや体育は中止しています。元気の良い子ども達にとって運動ができないのは、エネルギーを持て余してしまいがちです。

そこで、1年生は、教室でパプリカを踊ったり、ストレッチをしたりして、運動不足の解消に努めました。体力づくりはもう少し涼しくなってからとして、今週もストレッチなどで軽めの運動と気分転換を図ります。



これは、新聞紙の上や床の板1枚の上に立って目をつむって1分程度足ふみをしています。大きくはみ出していなければOKです。自分の体のゆがみを見つけることができます。体のゆがみは、姿勢が崩れるだけでなく、健康にも影響してきます。ストレッチでほぐしていきましょう。