



福山市立南小学校

No. 1

GEY ウィークが新しくなりました

子どもたちがたくさん体を動かし、体力を伸ばすことができるよう、新しい取組を始めました。

体育委員会を中心に新体力テストの種目に合わせた運動メニューを考えました。GEY ウィーク中の大休憩を使っていろいろな動きに親しんでいます。

楽しみながら運動量を増やすことを大切にしていきます。



ボール投げ

高い所に貼ってある悪役キャラクターを狙います。高く、遠くに投げることがポイントです！



上体起こし

仰向けになった状態で、前から運ばれて来るフラフープを後ろの人へパスします。腹筋が鍛えられます！



立ち幅跳び

フラフープを投げて、跳ぶ距離を自分で決めます。目先のフラフープの中までジャンプできれば成功です！



反復横とび

コーンが置かれた正方形のコートの中を、サイドステップで動き回ります。素早く、小刻みに足を動かさせていまし



50m走

体育委員や先生がオニとなり、ケイドロをします。速く走り続けしないと絶対につかまってしまいます！