



学校教育目標

『笑顔いっぱい輝く子』

白糸小 体育部

No.10

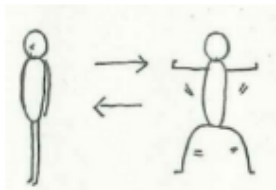
2025年2月3日

1 跳び箱週間を通して

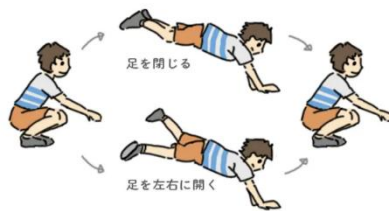
1月中旬から2月初旬に、白糸小学校では跳び箱運動を全校で行っています。授業の中では、ステージからジャンプや前転をして降りて着地をする動きや腰を高く上げるための動きなどを取り入れたサーキット運動を実施しています。低学年の様子を見ていると、うさぎ跳び（手→足の順でジャンプをする）が苦手で、カエル跳び（足→手の順でジャンプをする）になってしまう子やひざを曲げずに着地をして、前に倒れそうになる子がいます。お家で動物歩きやしらいとレッチのジャンプマリオネットなどを取り入れてみると、跳び箱運動の基本的な動きに磨きがかかると思います。ぜひ、挑戦してみてください♪



ジャンプマリオネット 手足同じ 10回



POINT 手をしっかりつき、お尻と足を高く上げる



跳び箱運動週間も、もう少しで終わりですが、ぜひお家でやってみてくださいね♪

2 縄跳び週間が始まります！

2月14日(金)まで、縄跳び週間が始まります。縄跳びをすることは3つのよいことがあると考えられています。

1 筋力を高める

縄跳びは腹筋やインナーマッスルを鍛えることができます。筋肉の上手な使い方を体で覚えることにより、水泳や球技、陸上競技などあらゆるスポーツをするうえで筋肉をバランス良く強化しておくことができます。そして、体の動かし方がスムーズになり上達につながります。

2 持久力の向上

跳び続けることで持久力がつきます。また継続した有酸素運動は、心肺機能を強め、体力がつき、疲れにくくなります。

3 体のバランス感覚の発達

一定のリズムで跳び続けようとすることで体のバランス感覚が自然と身に付きます。バランス感覚は縄跳びに限らず、さまざまなスポーツに必要な基礎的な能力です。

これらのよいことを、この縄跳び週間を機会に身に付けられたらと思います。前と後ろの両足跳びは、すべての技の基本になります。御家庭でもぜひ御子様と挑戦してみたいはいかがでしょうか。