

特色ある体力づくりの取り組み 高松市立牟礼南小学校

内容 授業始め5分間に「パワーアップ体操」を導入する

1 「活動内容」



腕立て伏せ (30秒)

ひざつき 1年・・・10回 2年・・・15回
腕立て 3年・・・5回 4年・・・10回
5・6年・・・15回

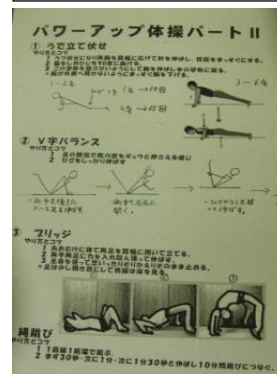


V字バランス (30秒)

- 1 両手を後ろについて足を伸ばす
- 2 両手を左右に開く
- 3 ひざの裏を持って伸ばす
- 4 つま先を持って伸ばす



ブリッジ (30秒)・縄跳び (1分30秒)



今年度と昨年度の体操の概要

2 実施上のポイント

- ・ 1学期の体力テストをもとに、不足している体力を補う運動を選び、5分以内でできるようにする。
- ・ 音楽に合わせて、運動できるようにする。

3 成果と課題

- ・ 1分30秒の縄跳びにより、50m走のタイムが良くなった。
- ・ 瞬発力の向上が見られる。