

令和4年11月8日(火)

狛江市立狛江第三小学校

# 体力向上便り

## 2学期も体力向上の取り組みを行います

1学期にも行った体力向上の取り組みを御紹介します。

御家庭で取り組みそうなことがあれば、御参考にしていただき、取り組んでみてください。

### ○短縄跳び

年齢が上がるほど、持続して跳べるようにする。(例：交差跳びなど)

### ○長縄跳び

8の字跳び

集団跳び

### ○持久走

低学年：無理のない速さで、2～3分程度走り続ける。

中学年：無理のない速さで、3～4分程度走り続ける。

高学年：無理のない速さで、5～6分程度走り続ける。

### ○ラダートレーニング

(お家にはラダーがない家庭が多いと思いますので、公園に下のマスなど書くことができます)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

マスの中に出たり入ったりして、前に進んでいきます。慣れてきたら早くするなどの工夫があります。出たり入ったりする行い方もインターネットで調べるとたくさん出てきますので取り組んでみてください。

### ○コーンタッチ (御家庭では、何か目印になるものを置く。例：ペットボトルなど)

コーンを2本置いて、10秒で何回タッチできるか。

### ○ボールを遠くに投げる運動 (一例)

二人一組でキャッチボール (届いたら少し離れる)

紙鉄砲

傘を入れるビニル袋の中に新聞紙を丸めて入れて膨らまし、遠くに投げる。

### 【参考】

体育編小学校指導要領