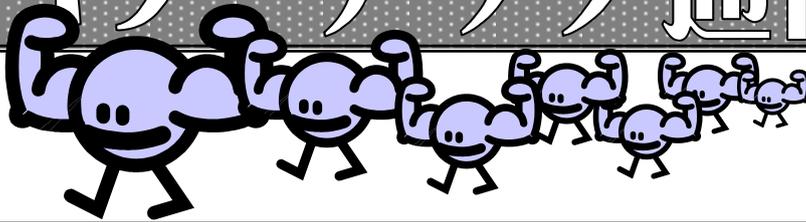


とみざわ パワーアップ通信

仙台市立富沢小学校
平成27年11月11日
No.2



パワーアップくん

スポーツの秋を迎え、休み時間には校庭で元気に走ったり、鬼ごっこをしたりして遊ぶ子どもたちの姿が見られます。

さて今回は、火曜日に行っている学年毎のハッスルタイムの様子についてご紹介します。子どもたちの体力を高める様々な運動種目があり、毎週学年毎にローテーションしています。同じ種目であっても、ルールを変えたり、道具を変えたりしながら、様々な運動に取り組んでいます。

跳の運動



うでで自分の体重をしっかり支え、勢いよく跳び越えています。

的当て



肩とひじを上手に使い、放物線を描くようにイメージして投げています。

体づくり



おんぶやだっこで相手を持ち上げるのはなかなか大変です。

綱引き



制限時間内に、短い縄を引き合います。腰を落として、力を込めて・・・

5秒間走



まっすぐ前を見て、大きく腕を振り、走り抜けます。

陸上運動



遊具を使ったり、ハードルを跳び越えたりしながら、バランスをとりながら走ります。