

# 体育だより

令和2年5月7日



八木山南小学校  
体育部

## 臨時休業中に家庭でできる『体力づくり』について

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う臨時休業が続いております。家庭で過ごす期間が非常に長くなり、保護者の皆様には様々なご配慮をいただいていることに感謝致します。

別に配布した学校からのお知らせに記載の通り、来週から週間計画表に沿って家庭で学習を進めていただくことになりました。体力づくりの時間も設定することになりましたので、各学年に配布された週間計画表の『体育』の時間や、リフレッシュの時間等で取り組ませてみてください。


### <『なわとびカード』の活用>

低・中・高学年ごとにレベル分けした『チャレンジ やぎなん なわとびカード』を配布しました。なお、このカードは大阪府の取組を参考にしております。とび方が分からないものがありましたら、下記のホームページに動画がありますので、そちらで確認をお願いします。

<http://wwwc.osaka-c.ed.jp/dougahp/nawatobi-top.html>



### <『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』の活用>

インターネットで『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』と検索していただくと、宮城県のホームページにつながります。 ←ホームページ上のこちらのマークをクリックしていただくと、動画が流れます。お手本の動きに合わせて、一緒に体を動かしてみましょ。

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/supoken/exercise.html>

### <その他 関連サイトの活用>

下記のホームページでも様々な活動例が紹介されています。ご参考になさってみてください。

『子供の体力向上ホームページ』

<https://www.recreation.or.jp/kodomo/>

『yahoo!きつず おうち学校』

<https://kids.yahoo.co.jp/study/ouchigakkou/>

『福岡県 子供の体力向上広場』

<http://www.kodomo-tairyoku.pref.fukuoka.lg.jp/>

『元気な湖っこ Part2 体育のたから箱』

<http://webss.shiga-ec.ed.jp/contents/t-dvd/d-2/html/index.html>

