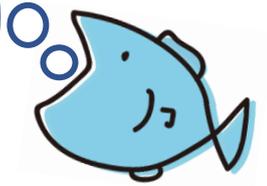


コツコツときたえた 体は たからもの



教室に当番表やファイル
などの掲示をしました！

教室のメダカたちも
みんなの登校を待っているよ！



ポケットファイルに
自己紹介カードを入れました！



体力向上コーナー～50m走編～

ステップ①：片足上げ（おろし）



基本の姿勢は一本の棒のようにまっすぐです。
基本の姿勢から片足を上げ、垂直に足を下ろして
地面に力を加えます。

まっすぐの姿勢が難しい人は
壁を使って練習してみよう！

足は垂直に下ろすので
前には進みません。



外でできる人は一歩一歩力強く
「バンツ」

ステップ②：ウォールプッシュ
交互に足踏みをして地面を**押す**
感覚をつかもう。



お家の人と練習できる時は
タオルを腰に巻いて後
ろから引っ張ってもらお
う！