

12月11日(月)

〔保健体操(なわとび開始)〕

本日から保健体操の時間は“なわとび”で、体力向上をめざします。

- ①ふつう跳び(隣の生徒の回数を数えます→交代)
- ②二重跳び(隣の生徒の回数を数えます→交代)
- ③自由跳び(一斉)
- ④体育委員に回数を報告

1年ぶりに“なわとび”をやってみて、「昨年より回数が減った～。増えた～」など、様々な感想が出ました。



二重跳びをずっと止まらず、飛び続ける生徒も、います！

自分の記録を伸ばしていきましょう。

