

2月2日（土） 2年生：『健康づくりのための運動』
担当教員：佐野 美穂子 先生



その場足踏みから始まり、大きく腕を伸ばしたり足のつま先を後方についたり、普段の生活ではなかなか行わない手足の動きをたくさん行いました。途中では動きながらの脳トレも数回行い、これには体も頭もフル回転！うまくできた方も苦戦した方も、自然と笑顔がこぼれ楽しく運動できました。



後半のストレッチでは、テニスボールを使って筋膜をほぐしました。「痛い！」と声があがることもしばしば…それでもストレッチ後は動かしやすさを実感されていました。