

ひまわり



調布市立上ノ原小学校
第2学年 学年だより
令和7年2月7日

体力向上の取り組み「ちょこフラ1(ワン)」

1学期に実施した体力テストを受けて、調布市では体育の授業以外でも体力向上のための取り組み「ちょこフラ1(ワン)」を行っています。

体育の授業で 持久走・いろいろな動き遊び

体育の授業の準備運動で2学期に引き続き持久走に取り組んでいます。「3分間同じ速さで走り続ける」という目標のために、iPadでラップタイムを取って自分に合ったペースを見つけ、上手に走れるようになっています。

1月の校庭体育では折り返しリレーをしました。跳ぶ・曲がる・くぐる等いろいろな動きをクリアしながらのリレーです。体育館では押し相撲・バランス崩し・フラフープ等、様々な動きをする運動遊びをしました。

ちょこフラワン「休み時間・日常生活」

校庭遊びの際にはできるだけ外遊びをするようにさせています。日の光を浴びて楽しく体を動かしています。また、週に一度、全員がなわ跳び遊びをする休み時間を設定しました。朝の会や帰りの会ではグーパートレーニングや指タッチ、掃除の時間には雑巾絞りや机運びで手の力を鍛えています。



体育 持久走



グーパー運動

ボール投げ



鬼ごっこ



鉄棒や一輪車



登り棒



休み時間の外遊び



なわ跳び

みんな外に行っちゃった

