

- One 4 all

All 4 one -



調布市立上ノ原小学校  
第4学年 学年だより  
令和7年 1月31日

## 体をきたえる冬！

### ○なわとび週間

体力の向上を目指して、なわとびに取り組んでいます。子供たちは、楽しみながら様々な技や記録に挑戦しています。「〇〇とびができるようになったよ！」「〇〇回もできるようになったよ！」と、達成感を感じている様子が見られます。



### ○オリンピック・パラリンピック教育(学校2020レガシー)

陸上クラブチームプロキッズ・メインコーチの宮内優先生(元オリンピック)をお招きし、立ち幅跳びのポイントを教わりました。「①腕を速く前に振ること②ひざの角度は直角③頭を跳ぶ方向に向ける」といった3つのことに気を付けるとより遠くに跳ぶことが分かりました。何度もチャレンジし、楽しみながら学ぶことができました。

