



Physical Education

港区立赤坂小学校
 校長 齋藤 恵
 令和2年6月1日(月)
 6月号 体育科通信
 体育主任 服部 綾

さて、新年度の学校生活が始まりました。2か月遅れの新学期スタートです。今年度もよろしくお願いいたします。この通信は、体育科の視点から、子供たちの「体力向上」に向けて、赤坂小学校の体育学習についての情報提供や、ご家庭でも取り組めることなどを紹介していきます。

1. 座ってできる体を目覚めさせるストレッチ



足の裏と裏を合わせて、
股関節を伸ばしましょう。



背中で手を合わせて、
そのまま肩をのばしましょう



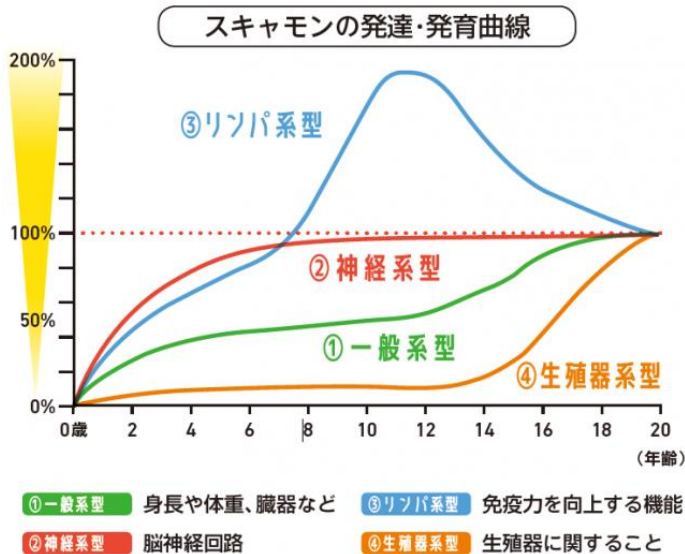
首を耳の後ろからゆっくり
引っ張りましょう。
⇒反対側も

ゆっくりと、のばしましょう。
10秒数えながらやってみましょう！

2. 1学期の体育科について

- ① 今年の水泳指導を行いません。来年まで、水着や水泳帽等をご家庭で保管してください。
- ② 全国体力調査も今年度は実施しません。
各家庭でも挑戦できるものを、「AKA★CHANNEL」にて配信しております。
- ③ 体育科の内容は、できるだけ密を避けて取り組むものを中心に内容を精選し、体育館では、換気を行っていないながら、学習を進めてまいります。

3. 今が一番の成長期！



小学生のこの時期は、「ゴールデンエイジ」と言われ、『自分が思ったように体を動かせるようになる』ために、最も大切とされる時期です。

子どもの成長には、±3歳ほどの個人差があります。この時期に、基本的な運動操作や様々な運動経験することで、大人になるにつれて、自分が思ったように自由に体を動かせるようになるのです。

少し、「苦手・・・」と感じる運動でも、自分の体を知ること、うまく操作ができるようになるのです！

楽しく、体を動かしましょう！

