

パワー!!

令和5年7月12日

深川小「体」のチャレンジ目標が変わりました。

「 バ シ ツ と 」 体 づ く り

→ バランスのよい食生活をめざします。

→ リズムジャンプやラジオ体操を通してしなやかな体をめざします。

→ 望ましい生活習慣や運動を^{つづ}続けることをめざします。

→ 身の回りの環境や体調を^{ととの}整えることをめざします。

昨年度までは、「だいすき掃除」だったチャレンジ目標ですが、今年度は体づくりをめざす中で、運動だけでなく、食育や環境整備の面からもしなやかに【鍛える】子をめざしています。

スカイスローってなあに？

スカイスローとは、昨年度「お助け隊」の方々に作成していただいた、オリジナルの投力向上器具のことです。体力テストの結果から、投力の記録が低いことが、ここ数年続いていました。そこで、投力を上げるために、考案されました。昨年度のソフトボール投げの記録は、全国平均を上回る結果になりました。

スカイスローのねらいは、遠くに投げるためのよい投球フォームを作ることです。



ソフトボールを付けることで、普段からソフトボールの大きさに慣れるようにしています。

- 投げる前の良いフォームづくり
- ① 体を開いた状態を作る。
 - ② 肘を高くする。
 - ③ 視線は斜め上に向ける。