

1年生 体育の様子

体育の時間の様子を紹介します。

体育は1週間に3回あります。体育館と運動場で行う体育が1時間ずつと、学年合同で運動場でおこなう合同体育（以下、^{ごうたい}合体）です。

1年生では、密を避けるために、まだ合同体育は行っていません。

運動場では、鉄棒や、かけっこ、遊具遊びをなどの活動を通して、体の動かし方を学んでいます。

体育館では、なわとびや、マット運動、平均台やケンケンパ、ボール運動をしています。

なわとびは、自粛期間中にたくさん練習をしていた人がいて、「1000回以上とべるよ。」とか、「2重とびできるよ。」と、自信满满にお話してくれる人がいたり、「どうやったらいいかわからなーい。」と、これからの伸びしろが楽しみな人がいたりしました。



マット運動は、前転や後転をする前段階として、動物になりきって歩いてみたり、ゆりかごをしたり、丸太のようにまっすぐに体を伸ばして、マットから落ちないように回ってみたりして体を動かしています。

また、マットを準備したときには、耳をしまうことも忘れずすることができます。マットは1枚1枚がとても重いですが、チームのメンバーで協力して準備や片付けもがんばっています。



ボール運動は、ボールを床についたり、上に投げてキャッチしたり、体のまわりを回したり、投げたりしています。



どの活動も密にならないよう、子ども同士距離をとって取り組んでいます。また、暑い日が続いていますので、熱中症にならないよう、あつさ指数に気を付け、休憩や水分補給をはさみながら、取り組んでいます。