

なわとび大会

R2,2/13

マラソンでの体力づくりの時期が終わり、なわとびで体力づくりに励んでいます。心肺機能を高める運動として、効果的です。負担の少ない運動であるにも関わらず、1分間あたりより

多くのカロリーを燃やし、より筋肉を増加させることができるそうです。大会では、練習の成果がでて満足げな顔や、出せずに悔しげな顔と、いろいろでした。お家でも、頑張りを褒めてあげてください。



縦割り班対抗大縄とび大会 8つの縦割り班に分かれて8の字跳びで競いました。これも、週に一度の練習を経て最初に比べてずいぶんと上手になりました。跳ぶタイミングが分からない低学年を優しくサポートする高学年の姿が見られ、とても素敵な光景でした。数を競うのではなく、優しさや思いやりを競う大会ですね。見ていてとても微笑ましいです。

