

体育・保健体育の授業

(5) 「力強い動き」を高めるための運動

(小学校)



運動の行い方を職員会議で周知し、全校で取り入れた。

(小学校)



手押し車に取り組んだ。

(中学校)



学習内容と関連させながら、ゲーム感覚でできる運動を行った。

(中学校)



グラウンドでの授業では、25秒間のぶら下がりまたは懸垂10回を毎時間行った。

(高等学校)



学期毎に振り返りを行い、取り組み方や強度などを、次学期に向けて検討した。

(高等学校)



本校独自の補強運動(クロスフィット・トレーニング)を行った。