



業間運動がんばろう

この『8の字長縄跳び』は「リズム感」や「瞬間的な動き」が求められる運動です。上手になればなるほど、縄を回す速さも速くなり、「持久力」も要求される運動になっていきます。引っかからないように跳び続けるには、「集中力」も必要になります。さらには、クラスで一丸とならないと好記録が生まれないという「チームワーク」も大切な運動です。一人一人が「ハイッ、ハイッ」と大きな声をずっと出し続けなくてはならない大変さもあります。いろいろな力が求められる運動です。今年度も学期に1度、クラス対抗長縄大会を実施する予定です。一人一人が目標をもって練習に取り組んでほしいと思います。

☆学年別歴代最高記録

(5分間で実際に跳んだ数)

学年	記録	年月日
1年生	566回	平成24年度 第3回大会
2年生	560回	平成22年度 第3回大会
3年生	549回	平成21年度 第3回大会
4年生	589回	平成21年度 第3回大会
5年生	741回	平成24年度 第2回大会
6年生	828回	平成23年度 第3回大会

埼玉県民の体力向上の合い言葉

コツコツと きたえた体は たからもの

マラソン・鉄棒 コツコツがんばろう

【マラソンカード】

高学年は、大トラックです。

走り切った人は、色を塗り終わったカードを担当の先生に渡しましょう。完走賞が配布されます。たくさん走って、体力アップを目指しましょう。

【鉄棒カード】

初級用・上級用の2種類になっています。初級のほうは、八基小学校の児童全員ができるいいですね。苦手な人も1年かけて、練習していきましょう。上級のほうは、難しい技がたくさんついています。初めて挑戦するときは、先生や大人が見ているところでやりましょう。鉄棒をしっかり握って、離さないよう気をつけて行いましょう。

