



ほんじょうサーキット！始めました！

「ほんじょうサーキット」とは、運動場の遊具を使って体力アップを目指した取組です。体育の時間の始めに行い、一年間続けることにしました。学年に応じて、内容をアレンジしています。

できることを増やし、体を動かすことの楽しさを味わってほしいです。



ほんじょうサーキット



①鉄棒（握力アップ）
・ぶら下がり〇秒
・逆上がり〇回



朝礼台からスタート!



⑥総合遊具（総合力アップ）

- ・高学年、できる人はうんてい～すべり台まで
- ・低中学年、苦手な人は、途中スタートでもOK!



★年間通してできたらいいですね！（継続は力なり）

★活動内容は、一例です。学年に応じて、先生方でアレンジしていただいで大丈夫です。

②丸太わり（バランス感覚向上）

- ・こわい人は、手を持ってもらう。
- ・それもこわい人は、丸太に〇秒乗っております。



④山ごえ（走力アップ）



⑤のぼり棒（腕力・背筋力アップ）

- ・登れる人は、上まで登る。
- ・ちょっと登って、その場で〇秒キープ
- ・登れない人は、すべり台をすべる。



とりあえず続けて頑張ってみましょう！6月には新体力テストがあります。今から楽しみです。

