

選んで敏捷性を高める「体づくり運動」

庄川中学校



【取組】

- ・家庭でも継続してできる動きを自分で選んで組み合わせ、サーキットトレーニング形式で行った。
(画像：足裏タッチ・高速縄跳び)



【成果】

- ・動きを選択したことで意欲的に取り組もうとする生徒が多かった。
- ・自分の体力に応じた負荷をかけることで継続して行うことができた。

【課題】

- ・グループで行うことができる、敏捷性を高める動きを取り入れるなどの工夫が必要である。
(例：サークル反復曲線跳び等)