

柔軟性と敏捷性の向上を目指して

砺波南部小学校



(週2回の「朝のストレッチ」)

【取組】

- ・運動委員会の放送に合わせてストレッチをする「朝のストレッチ」を週2回行った。
- ・各学年の教室前廊下や特別教室にテープを貼り、「反復横跳びコーナー」を設置した。



(反復横跳びコーナー)

【成果】

- ・柔軟性及び敏捷性が向上した。
(令和5年度富山県の平均記録を上回った児童の割合)

	反復横跳び	長座体前屈
6月	58.9%	36.8%
11月	79.6%	48.9%

【課題】

- ・天候や場所等に応じた遊びを子供たちが取捨選択できるように子供たちの運動や遊び方のバリエーションを増やしていくための工夫が必要である。