

# 保 健 体 育

「保健体育」は、①ルールを守る②体力づくり③友達と協力して運動することを目標として行っています。7月にはプールにて水泳学習を行い、9月・10月にはボーリングやグランドゴルフなど生涯を通じて行うことのできるスポーツを中心に学習しました。



体育の授業では毎回腹筋、背筋を10～30回行っています。初めは10回もできなかった生徒もいたのですが、毎回継続して行うことでできる回数が増えていきました。腹筋、背筋を鍛えることは体幹を強化し、姿勢を良くすることにも効果的です。中学部の生徒の中でも腹筋、背筋を鍛え姿勢が良くなってきた生徒がいます。

6月に行われた運動会では「ベストを尽くせ」と題し、サーキット運動に取り組みました。ハードル走、平均台、マット運動など個人個人がベストの運動ができるように取り組みました。体育の授業で一生懸命練習をした成果が発表できました。

中学部みんなで作った箱を引っ張って倒しました。



サッカーボールを蹴りながらゴールしました。