

# 「R3年度 小学部 からだづくり」

今年度の小学部は、3人の新入生を迎え、児童37名でスタートしました！

はじめは新しい教室や学習に戸惑うこともありましたが、毎日元気いっぱいな声が校舎に響き、子どもたちは日々学習にあそびに、全力で取り組んでいます。

そんな小学部では、毎朝、子どもたちが登校してきてすぐに、「からだづくり」という活動を行っています。「からだづくり」は、9時～9時45分の間のうち約20分間の時間を使います。子どもたちはこの時間に、登校後すぐの身体をたくさん動かし、汗をかいています。そして、それぞれ手洗い、うがいをしてしっかりとお茶を飲み、一日の活動に取り組んでいきます。今回はそんなからだづくりの様子の一部をご紹介します♪

## ★Gボールエクササイズ♪

楽しい音楽のリズムに合わせてGボールを使ってエクササイズします♪



## ★時間走♪

15分間、自分のペースで中庭や体育館を走ります。  
走り切ったあとにはゆっくりと歩いて呼吸を整えます。



## ★ストレッチ♪

個々に合わせた活動で、ストレッチを取り入れているクラスもあります。  
しっかり、時間をかけて手足や身体を伸ばします。

