

2020年7月9日（木）

4年生 「AB組 マット運動」

4年生という年齢は、体つきもぐっと大きくなる時期なので、筋力の強化と柔軟性を高めることを目的に、体育ではマット運動に取り組んでいます。

今回の練習テーマは「壁倒立」です。日常生活の中では、逆さになったり、腕で体重を支える場面は少ないので、まずはマットに手をついた状態から、足を壁に付けて少しずつ高くしていくことから始めています。

この授業を通して逆さ感覚に慣れること、体重を支えられるだけの筋力とバランスを身に付けることができるように、「壁倒立」の練習を進めていきます。



