

体育集会！サーキット

R2.10.15



体力向上を目指して！

五小では、体力の向上を目指して、朝の行事でサーキットトレーニングを取り入れています。側転やけんけん、ジグザグに走りなど様々な動きを取り入れて、運動不足の解消はもとより、体力の向上につながるようにと取り組んでいます。

(左図はその一例です。)

※実施要領 (1) 図参照(1、2、3)に実施する(4、5、6、7)に続けて行う。 (2) サーキットを繰り返して実施する(8)の動作。 (3) サーキットの動作を8回繰り返す(4)の動作は1回繰り返す。	
※サーキットの動作	図参照(1) 側転 図参照(2) けんけん 図参照(3) ジグザグ 図参照(4) 側転 図参照(5) けんけん 図参照(6) ジグザグ 図参照(7) 側転 図参照(8) けんけん 図参照(9) ジグザグ 図参照(10) 側転 図参照(11) けんけん 図参照(12) ジグザグ 図参照(13) 側転 図参照(14) けんけん 図参照(15) ジグザグ 図参照(16) 側転 図参照(17) けんけん 図参照(18) ジグザグ 図参照(19) 側転 図参照(20) けんけん 図参照(21) ジグザグ 図参照(22) 側転 図参照(23) けんけん 図参照(24) ジグザグ 図参照(25) 側転 図参照(26) けんけん 図参照(27) ジグザグ 図参照(28) 側転 図参照(29) けんけん 図参照(30) ジグザグ 図参照(31) 側転 図参照(32) けんけん 図参照(33) ジグザグ 図参照(34) 側転 図参照(35) けんけん 図参照(36) ジグザグ 図参照(37) 側転 図参照(38) けんけん 図参照(39) ジグザグ 図参照(40) 側転 図参照(41) けんけん 図参照(42) ジグザグ 図参照(43) 側転 図参照(44) けんけん 図参照(45) ジグザグ 図参照(46) 側転 図参照(47) けんけん 図参照(48) ジグザグ 図参照(49) 側転 図参照(50) けんけん 図参照(51) ジグザグ 図参照(52) 側転 図参照(53) けんけん 図参照(54) ジグザグ 図参照(55) 側転 図参照(56) けんけん 図参照(57) ジグザグ 図参照(58) 側転 図参照(59) けんけん 図参照(60) ジグザグ 図参照(61) 側転 図参照(62) けんけん 図参照(63) ジグザグ 図参照(64) 側転 図参照(65) けんけん 図参照(66) ジグザグ 図参照(67) 側転 図参照(68) けんけん 図参照(69) ジグザグ 図参照(70) 側転 図参照(71) けんけん 図参照(72) ジグザグ 図参照(73) 側転 図参照(74) けんけん 図参照(75) ジグザグ 図参照(76) 側転 図参照(77) けんけん 図参照(78) ジグザグ 図参照(79) 側転 図参照(80) けんけん 図参照(81) ジグザグ 図参照(82) 側転 図参照(83) けんけん 図参照(84) ジグザグ 図参照(85) 側転 図参照(86) けんけん 図参照(87) ジグザグ 図参照(88) 側転 図参照(89) けんけん 図参照(90) ジグザグ 図参照(91) 側転 図参照(92) けんけん 図参照(93) ジグザグ 図参照(94) 側転 図参照(95) けんけん 図参照(96) ジグザグ 図参照(97) 側転 図参照(98) けんけん 図参照(99) ジグザグ 図参照(100) 側転