

5, 6年生 ストレッチ講習会

11月12日(火)2時間目と3時間目に「かみもとスポーツクリニック様」より理学療法士さん・柔道整復師さんを講師にお招きし、「ストレッチ講習会」を行いました。今回のテーマは「からだをゆるめて楽しく動こう」です。最初に靴下を脱いで足の指をほぐし、足と手で握手をしました。足指を触るととても気持ちよく足がポカポカ暖かくなったり、ストレッチ講習会開始時より終了後の姿勢がとても良くなったりするなど、ストレッチの効果を実感することができました。また、「ストレッチが楽しかった!」と沢山の児童が話していました。今回教えていただいたストレッチや呼吸法を、今後の体育やスポーツの活動などの様々な場面で生かしてほしいと思います。講師の先生、お忙しい中ご指導いただきありがとうございました。

