



年生

ストレッチ講習会

11月17日(木)2時間目、「かみもとスポーツクリニック様」より講師の方をお招きして、「ストレッチ講習会」を実施しました。ストレッチを行うメリットなどについてお話をいただいた後、実際に様々なストレッチを行いました。ストレッチを行う前と後での体の柔らかさの違いに、子ども達は思わず「おー!」と声を上げていました。ストレッチの重要性について、身をもって実感することができました。

この日学んだことを、体育の授業や習い事など、将来の生活に活かしてほしいです。

