

「とちの木」通信

東大成小チャレンジスクール
「とちの木」事務局
090 - 2159 - 5211

— 7月のチャレンジスクールについて —



土曜チャレンジスクール(7月6日、7月13日)：陸上の基礎トレーニング



猛暑日のため熱中症対策として、プレイルームや体育館での活動です！！

7月6日のトレーニング

ラダーを使ったトレーニング	ミニハードルのトレーニング	右横ジャンプのトレーニング
<p>高く飛んでいるね</p>	<p>上手ね</p> <p>陸上の松本先生</p>	<p>その調子！</p>
<p>振り返し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本の走り方やラダーなどのやり方が分かりました。楽しかったです。 ・ハードル走で横に走るのが難しかったです。スキップしたり、走ったりするのは大変だったけど楽しかった。 ・1つ1つの技を丁寧にできました。走る時に、今日やったことを思い出して走れたらいいなと思いました。 		

7月13日のトレーニング

【ラダートレーニングのメリットについて】

動作で使う筋肉と神経系のつながりが高められ、地面からの反発を足で意識としてとらえられる。そして基本的な身体の機能を高め、運動神経の向上が期待できる。



【起き上がりダッシュトレーニングについて】

いろいろな姿勢から走ることでバランス能力も鍛えられる。

ラダートレーニング	起き上がりダッシュ	振り返し
<p>太ももをあげてー</p>	<p>うつ伏せですよ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・前回練習したことを意識してできたと思いました。1学期最後なので思いっきり楽しみました。 ・陸上のチャレンジで、体力がついた気がしました。練習方法なども分かったので、お家で練習したいです。 ・体育館で、できてよかったです。

ほうかご 放課後チャレンジスクール(7月1日、7月8日) : 体育館や冷房のある教室での活動



☔ 7月1日 : 雨模様で校庭での活動は中止になりました。

<p>🔍 ボランティアの方とバドミントン</p>  <p>打ち返しむずかしい~</p>	<p>🐱 おに だिस 鬼ごっこ大好きです</p>  <p>待てー捕まえるぞ</p> <p>#鬼ごっこ</p>	
<p>きょうのこうさく じゃはらうちわ</p>  <p>3:45まで!</p>	<p>できあがりー</p> 	<p>にじいろの模様です</p> 

☀ 7月8日 : 体温越えの気温でしたが、子どもたちは熱中症に気を付け状況に合わせて活動できました。

<p>Sola るーむ</p> <p>きょうのこうさく “牛にゃくパックで まんげきょう”</p> 	<p>ほら、見て</p> 	<p>ジャンクポン!</p> 
<p>ポツチャ おもしろ 面白い</p> 	<p>輪投げ入らないよ</p> 	<p>【子どもたちの感想】</p> <ul style="list-style-type: none"> 初めて Sola るーむで遊んで楽しかったです。 ババぬきが楽しかった。もっとボランティアさんとやりたかったです。 鬼ごっことかできなくて、残念でした。 輪投げが楽しかったです。

スタッフさんより

1学期のチャレンジスクールは、無事終了することができました。2学期も安全管理に努め、子どもたちの成長を促す活動を計画しています。保護者の方々の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。