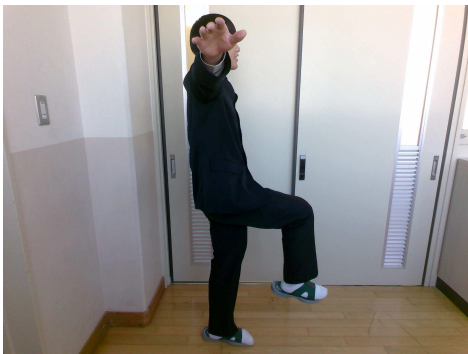


# 体育部新聞

- ・目的 マラソン駅伝大会に向けて、必要な筋力、柔軟性等向上を目指す。
- ・期間 11月21日～11月25日(8:10～8:15までに)
- ・内容 片足立ち(体幹トレーニング)  
片足でバランスを取りグラグラな いよう  
にする。  
目をつぶってする。
- ・評価基準 30秒→5点 20秒→3点 10秒→1点  
記録を合計してその日の出席人数で  
クラスの平均を出し表に記録する。
- ・発展 片足立ちが出来たら片足立ちのまま  
しゃがんでみよう！



お尻やお腹、太腿の筋肉とバランス感覚が身につく

・お知らせ

3週間で体幹、腹筋、股関節と3つの項目を  
1週間ずつ行います。3年生は部活をしていない  
ぶん体がなまっていると思うし1,2年生はより記 録  
を伸ばすために真剣に取り組みましょう！

「来週行うのは腹筋です。頑張ろう！」