

体育部新聞

- ・目的 マラソン駅伝大会に向けて、必要な筋力、柔軟性等の向上を目指す。
- ・期間 12月13日～12月19日(8:10～8:15までに)
- ・内容 サクソンサイドベント
腕を上げて左右に動く
右から左に行く前に1度中間でとまる
片足を上げて行う
- ・評価基準 20回5点 15回3点 10回1点
1歩でも動いたりグラグラしたら終了。
席の隣同士で見合い評価する



立ったまま腹斜筋を鍛えることができる。

3年生は部活をしていない分、体が訛っていると思うし
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！

「12月20日は本番です、頑張りましょう。」