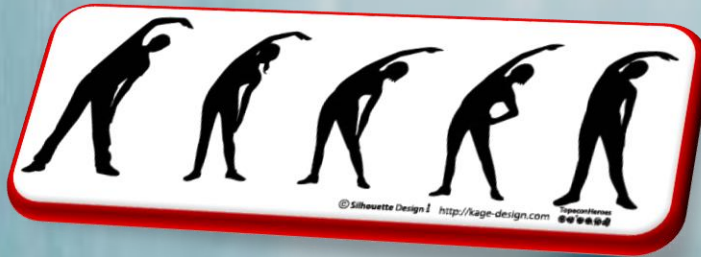


背伸びをする運動

仔・ニ・ガシ



7月12日 (水)、

体育の広場の時間を使って、
「ラジオ体操」 をやりました。運動会の種目のひとつでもあり、軽快なリズムに合わせて、**体全体の筋肉や関節をバランスよく動かす**ことができます。

また、「いつでも、どこでも、だれでも」気軽にできる優れた健康法として全国的に定着しています。

今回は、「腕を大きく回して」「膝をしっかり曲げて」など、**基本的な動きを中心に練習**しました。1年生には初めてのラジオ体操でしたが、先生方の動きをまねて、頑張って取り組んでいました。

