

# 床暖房で体幹トレーニング



オープニング  
「全カジャンケン」

FITNESS Lab thyme 代表 戸川 勝也 様をお迎えして、全校児童が床暖房完備の多目的ホールで体幹トレーニングを体験しました。



ウルトラマン?

見事なお手本!



高学年も貴重な体験

忍者のポーズ

この取組は、健康教育助成事業の一環として、体幹を整え柔軟性を高めるエクササイズをとおして正しい姿勢を身に付けることが目的です。家庭でも実践できる簡易な動きをたくさん紹介していただきました!

特別に「教室でできる体幹トレーニング」も教えていただきましたので、各教室で継続した取組になればと願っています。