

# ぴよんぴよんタイムで体力づくり



昨年度まで「なわとび集会」前に実施していた「ぴよんぴよんタイム」。今年度は、1年間を通じて**毎週木曜日の業間時間**に取り組むことになりました。



学年ごとに目標を設定し、音楽に合わせて3～5分間、短縄や長縄で跳ぶ練習を1年間継続します。**持久力向上**をはじめ大きな成果が期待できます。