

しんろだより

令和5年5月24日発行
京都府立南山城支援学校
進路指導部

体づくり運動

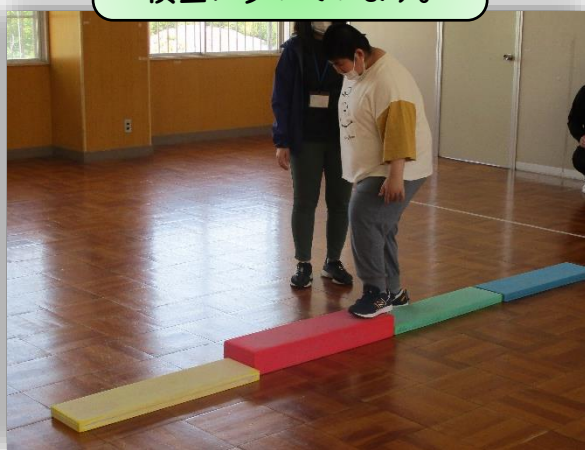
体づくり運動に各学部で継続的に取り組んでいます。運動の習慣をつけること、いろいろな体の動きを身につけること、体の覚醒を図ること等、学部や学年によってさまざまなねらいで取り組んでいます。



足場を確認しながら、慎重に歩いています。



足をあげてまたいだり、歩幅を調整したりして歩いています。



音楽が流れている間、ランニングをしています。



進路の視点



通所・通勤する上でまず大切なのは、毎日通えることです。そのためには病気やけがをしない丈夫な体づくりが必要になります。また、長時間の活動や作業に集中して最後までやりきる体力が必要不可欠です。

現在行っている体づくり運動は題材も内容もさまざまです。高等部卒業後に向けて、日頃から運動を通して体力をつけていきましょう。