



# 小学部 2組 自立活動 『身体づくり』



毎日の身体づくりでは、大縄跳び、バランスポーズ、腹筋、ラダートレーニングやジャンプなど、全身を使って体幹を鍛えたり、瞬発力を高める運動をしたりして、児童たちは汗をかきながら頑張っています。

