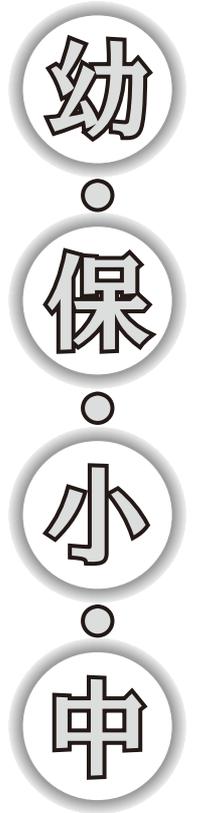


子どもの体力向上をめざして

～サーキットトレーニング～

全国へ発信 117

一貫教育プロジェクト

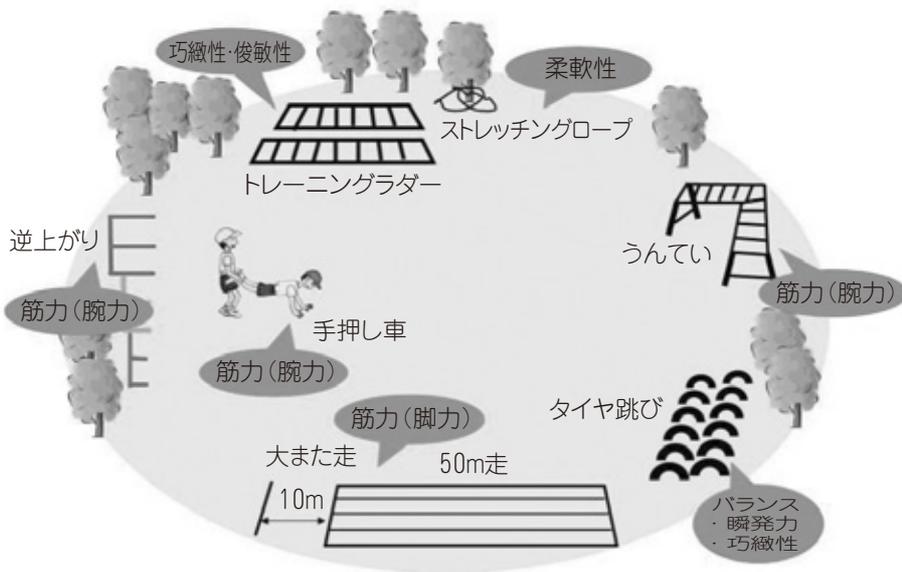


町では、幼保小中一貫教育の取り組みの1つとして、サーキットトレーニングを行っています。サーキットトレーニングは、いろいろな運動を組み入れることで、筋力や瞬発力、巧緻（こうち）性や敏捷（びんしょう）性などを総合的に高めさせることを目的としています。

運動場を大きく一周しながら筋力を高める遊具、巧緻性や敏捷性を高めるラダー、柔軟性を高めるストレッチングロープなどを使用し、各自の能力に合わせて体育授業の始めに補強運動として行っています。毎時間行うことで体力向上につなげています。

下の図は、英比小学校の例ですが、各校とも運動場の形や遊具の配置に応じた順番でメニューを作り実施しています。

英比小学校のサーキットトレーニング



うんてい



ラダートレーニング



ストレッチングロープ



タイヤ跳び

□問い合わせ先 学校教育課 ☎(48)1111 (内202)