

シャキッとマン通信



令和2年 12月17日 田原市立神戸小学校 No.1

第1回学校保健委員会

「姿勢をgood(グッと)よくする A P S

～ 2.どうきんがけ ～」



12月15日(火)に、第1回学校保健委員会がありました。
 あいゆう治療院の岡田先生に今年度も来ていただきました。
 昨年度にスタートした「神戸っ子エクササイズ」のコツや、体力・柔軟性がアップする「そうきんがけ」について教えていただきました。

～シャキッとマンによる、姿勢の合言葉の確認～

①



②



③

神戸小学校の姿勢の合言葉は…



④



神戸っ子エクササイズのコツ



脚が曲がる子は、教室にある台を使って練習してね!



苦手な子は、背中をまっすぐにすることをがんばろう!



脚は、曲がるところまで下げればOK!

この子のように、顔も背中もまっすぐにしよう!



どうきんがけ～みんなの様子～



キツイ～!



やわらかくなったよ!



よいしょ
よいしょ

次号はどうきんがけチャレンジの様子や、姿勢goodウィークの結果についてお知らせします♪