

【取組の概要】

- 体育の授業の始まりに、3分程度でできる簡単なトレーニングに取り組んでいる。トレーニングの内容は、前時の終わりにサイコロを振り、決定している。

【工夫点】

- トレーニングは6種類あり、柔軟性・巧緻性・筋力など、様々な体力の向上につながるようしており、前年度の新体力テストの結果から、特に高めたいポイントを組み込むようにしている点。

●	キャッチボール
●●	じゃんけんダッシュ
●●●	プルプル
●●●●	リズムトレ
●●●●●	開脚ゲリコ
●●●●●●	なわとび

【サイコロの出目とトレーニング内容】