

令和7年3月3日(月)

アスリートが やってきた!

2月27日(木),5・6校時に
バレーボール選手の大山未希さんが来校しました。
5・6年生に 体を動かすことの楽しさを教えてくださいました。



スポーツ庁委託事業「アスリートの派遣等による体育授業等の充実事業」
によるものです。



はじめに
ボールを使ったトレーニングや
体を反応させるトレーニングなど
楽しみながらできる
簡単なトレーニングを
分かりやすく教えてくださいました



次は バレーボールのコートを使って
サーブの緊張感を味わったり
サーブ・レシーブ・アタックの基礎を
教えていただいたりしました



※できるかどうかわからなくても
まずやってみる!
※「自分ならできる!」と
自分で自分を応援する
※スポーツをすると
心も体も健康になりますよ



大切なことを
たくさん教えていただきました

