



志布志市立潤ヶ野小学校

9月4日

グーパー体操



1年生のグーパー体操の様子です。

潤ヶ野小学校では、朝の会等でこの体操を取り入れ、握力の強化に努めています。その成果か、体力運動能力調査では、握力の結果が良かったです。

課題は「持久力」です。運動習慣を取り入れた生活を心がけ、持久力アップに繋がしましょう。