

すずらんだより

令和3年4月27日

品川区立鈴ヶ森小学校

校長 甲斐 正教

すずらん一同

4月の入学式・始業式から早いもので一か月が経とうとしています。一年生は、自己紹介をしたり、体を動かしたりして元気いっぱい活動しています。2年生以上の児童たちも、一つ学年が上がりお兄さんお姉さんらしくなりました。活動に取り組む姿勢が立派になっています。

さて、まもなく大型連休が始まりますが、コロナ禍のため、外出せずに自宅で過ごす方が多いと思います。このお便りでは、新聞紙で作った輪や風船を使ってできる簡単な運動を紹介します。大型連休が明けて体力が低下していないよう、是非、取り組んでみてください。ルールを載せていますが、お子様に合わせて変更してください。

① アシカチャレンジ

【ルール】

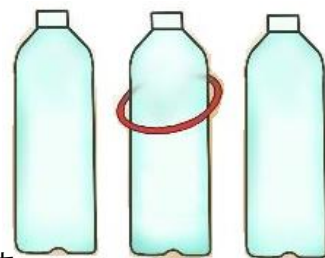
- ① 1.5メートル離れて向かい合い、投げ手と受け手に分かれます。
- ② 投げ手は受け手の頭めがけて輪を投げ、受け手は頭で輪をキャッチします。
- ③ 5個の輪を頭キャッチするまでにかかった時間が記録となります。
- ④ 輪が頭キャッチできなかった場合は、受け手が拾って投げ手に渡します。



② 輪投げチャレンジ

【ルール】

- ① スタート地点から50cm、1m、1.5mの距離にペットボトルを1本ずつ立てます。
- ② 先頭の人が輪を1個持ち、使わない輪は床に置いた状態でスタンバイします。
- ③ スタートの合図が出たら、輪投げの要領でペットボトルに向かって輪を投げます。
- ④ ペットボトルに輪が入ったら成功。後ろの人にチェンジして、新しい輪でチャレンジします。
- ⑤ ④でペットボトルに輪が入らなかった場合は、輪を投げた人が自分で拾いに行きます。
- ⑥ 輪が3本のペットボトル全てに入った瞬間のタイムが記録となります。



③ パンパンパスチャレンジ

【ルール】

- ① 2人で向かい合い、長座の状態です。1人が風船を持ちスタンバイします。
- ② スタートの合図で風船を相手に片手で打ってパスします。
- ③ 風船が空中にある間に2人で2回拍手をします。
- ④ その後パスを返し、また2人で拍手します。
- ⑤ これを繰り返し、60秒間にパス（拍手含む）に成功した回数が記録となります。



個人面談のお知らせ

5/11(火)から5/21(金)まで特別支援教室の個人面談期間です。期間中の指導はありません。宜しくお願いします。