

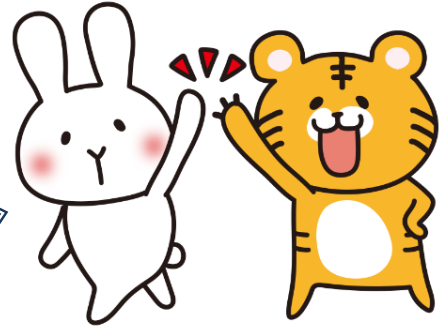
のびのび

2023年が始まりました。気持ちを新たに色々なことにチャレンジしてほしいです。

保健室からも応援しています。

1月のほけんもくひょう

そと うんどう
外で運動しよう！



寒い時だからこそ、太陽の光
をあびて外で運動しましょう☆
体がぼかぼかするよ！

先生たちに、普段行っている
運動や体を動かしていることを
インタビューしました。

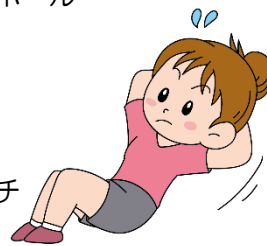


先生たちはふだん、どんな
運動をしているのかな？



職員室の先生

- 【ふるかわ先生（校長先生）】 テニスのすぶり・外出先では階段を使う
- 【まつだ先生（教頭先生）】 なわとび・インラインスケート
- 【おぐり先生】 バasketボール・キャッチボール
- 【つじむら先生】 ストレッチ
- 【こしださん】 さんぽ
- 【にしかわさん】 遠くの店まで大またで歩く
- 【むらかみさん】 ラジオ体操からのストレッチ
- 【まつばやしさん】 さんぽ
- 【ひらばやしさん】 ハイキング
- 【のまさん】 腹筋、スクワット



1年【わかい先生】ズボラストレッチ 【てらち先生】ストレッチ・ヨガ 【わしお先生】登山
 2年【にしむら先生】階段を使う 【ながなわ先生】バランスボール・ストレッチ 【おおはら先生】ぶらんこ
 3年【いせたに先生】スポーツジムで筋トレ・ウォーキング

【みずたに先生】キャッチボール・落ち葉拾い

4年【いとうあやみ先生】子どもといっしょに、プランクに挑戦！…たまにね

【たかがき先生】そうじ・かたづけ・せんたく・畑仕事

【かにえ先生】ストレッチ



5年【かとう先生】体幹トレーニング 【おぜき先生】家で軽く筋トレ 【やまもと先生】家族とテニス

6年【こはま先生】さんぽ・鬼ごっこ 【にしぐち先生】ラジオ体操・ヨガ 【つげ先生】サッカー・筋トレ

あおば【さとうくみよ先生】ふるあがりにストレッチ・朝起きたら手首足首ぶらぶら

けつりゅう
血流がよくなる!

【まつもと先生】サッカー

【なす先生】バレーボール・卓球・バドミントン

【うえだ先生】音楽を聴きながらストレッチ♪

【さとうさちこ先生】バランスボールに乗りながらテレビを見る

【たちばな先生】ストレッチ



そのほかの先生

めざせ、1万歩!

【さかいだ先生】ウォーキング

【たかみどう先生】YouTubeを見ながらラジオ体操! 第3は難しいよ!

【やました先生】さんぽ・Wii フィットリング アドベンチャー 【ひびの先生】子どもを抱っこしてスクワット

【いちかわ先生】ねる前にストレッチ

【あさおか先生】畑作業・通勤途中にウォーキング

【おおはし先生】YouTubeのストレッチチャンネルを見ながらストレッチ

【いわた先生】歩く!!

【たきざわ先生】さんぽ・階段は歩く

【いしはら先生】月に2~3回プールで水泳! 50mを10周泳ぐのを目標!

【たけだ先生】勅使池のまわりをさんぽ。1周2.7km。カメラを持って野鳥の写真もとるよ!

【ののやま先生】ウォーキング

【さくらぎ先生】ジョギング

【ふるた先生】バレーボール

【かじの先生】ねる前や起きた後にストレッチ・階段の1段とばし

【はやし先生】犬のさんぽ・歯みがきのときは片足立ち

【やまだ先生】ウォーキング 三崎水辺公園を3~4周大また早足で歩く

【いわさき先生】さんぽ

【ひがしうら先生】水泳、バレーボール

【まつば先生】ストレッチ

【よこやまみなこ先生】ストレッチ・週1でウォーキング

【かじた先生】ストレッチ

【まつせ先生】犬のさんぽ

【チアキ先生】さんぽ・ストレッチ

【ゆかり先生】ダンス

【サンドラ先生】さんぽ

【カーン先生】家のぞうきんがけ・買い物

【ロエナ先生】ストレッチ

【チャン先生】ジョギング

【ティ チャン先生】ウォーキング、サイクリング

【ふくしま先生】わんことさんぽ

【つだ先生】ねながらストレッチ・体操

【もり先生】週に2回、筋トレ

【よこやまみつえ先生】四股

