



Physical Fitness News

フィジカル フィットネス ニュース

命を大切にする
約束を守る
夢を持つ

春休みチャレンジ

第3号「夏休みチャレンジ」、第5号「冬休みチャレンジ」はいかかでしたか。それぞれのポートフォリオ（グリーンのファイル）を振り返ってみましょう。

さて、間もなく春休みです。繰り返しになりますが

- 質の良い睡眠
- バランスの良い食事
- 基礎体力の向上

を提案します。

中学生期に高めて欲しい基礎体力は、柔軟性、全身持久力、筋力です。3年生は、間もなく卒業ですが、それぞれの進路先でいいスタートが切れるよう、アクティブ・ライフ（日常生活で積極的に体を動かすなど、活動的な生活を送ること）を実践してほしいと思います。そして、これからもポートフォリオを充実させていってください。

第5号では4×4のオリンピック・パラリンピック学習の取り組みについて触れましたが、3月18日までの日程で平昌パラリンピックが開催中です。春休みも、スポーツを楽しみアクティブライフを実践し、充実した期間にしましょう。

<4つのテーマ>

- ・オリンピック・パラリンピックの精神
- ・スポーツ（オリンピック競技、パラリンピック競技、障害者スポーツ）
- ・文化（日本文化、国際理解・交流）
- ・環境

<4つのアクション>

- ・学ぶ（知る）
- ・観る
- ・する（体験・交流）
- ・支える

第1週（4月に向けて！）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
3月24日（土）			
3月25日（日）			
3月26日（月）			
3月27日（火）			
3月28日（水）			
3月29日（木）			
3月30日（金）			

第2週（いいスタートを！）

日付	柔軟性	全身持久力	その他
3月31日（土）			
4月1日（日）			
4月2日（月）			
4月3日（火）			
4月4日（水）			
4月5日（木）			
4月6日（金）			

スポーツ観戦メモ

日付	種目	メディア
月 日（ ）		
月 日（ ）		
月 日（ ）		
月 日（ ）		
月 日（ ）		