HKP 通信

はなぞの カラダ パワー

みなさん、こんにちは。
『HKP 通信』は、ぼく(さくら丸くん)がナビゲーターになって、花園のみんなといっしょに体とスポーツのことを考えていくおたよりだよ。

No. 10
R6年4月26日発行
花園小学校

第10回は 体幹

体幹・・・よく聞く言葉だけど、なんのことだろう？

体の中心となる、頭と四肢(腕と足)を除いた胴体のこと。

体幹の役割・・・生命の維持(命のもと)

姿勢の維持(体を支える)

運動(体を動かす)

体幹を鍛えると・・・動きの大元となるので、鍛えることによっていろいろな運動がスムーズになって、運動能力がアップするんだよ。それから・・・

＜けがをしにくくなる＞　＜バランス感覚がアップする＞

＜学習意欲がアップする＞　＜自己抑制ができる(我慢強くなる)＞

体幹を鍛えて
運動も勉強も
がんばろう

※ぬりえをしてね

クイズコーナー

体幹を鍛えると、なぜ学習意欲がアップするんだろう？

①頭がよくなるから②心がよくなるから③姿勢がよくなるから

(正解は来月のHKPで発表するね)

体幹を鍛えよう・・・

＜ほふく前進＞

＜ローラー＞

＜鉄棒＞

＜なわとび＞

＜トランポリン＞