

健康的な体づくり【1月】



知的障害教育部門高等部の体育の授業の様子（サッカー）



知的障害教育部門高等部の体育の授業の様子（持久走）

健康的で丈夫な体をつくるためには、食事や睡眠だけでなく、適度な運動も大切です。

知的障害教育部門高等部の『冬休みの記録』より、「近くの公園でウォーキングやランニングをしました。」「近くの施設のプールへ行き、たくさん泳ぎました。」など、冬季休業中にも積極的に運動に取り組んだ様子がたくさん報告されました。

また、体育の授業では、持久走や筋力トレーニング、サッカーなどに取り組み、放課後には部活動に参加するなど、生徒が積極的に楽しみながら体を動かしています。

今後も様々な授業や活動を通して、健康的な体づくりにつながる学習に取り組んでまいります。