

横瀬町立横瀬中学校 学校教育目標 「よく学び心を正し **全力尽くす**」

体力アップのブコーさん

Learn well, be courteous and polite, **do your best!**

※ **do your best** 有らん限りの力を出すこと



Let's get exercise and keep being brave!
運動しよう、勇気を持ち続けて！



◎ 授業で体を鍛えよう。

- 準備運動・整理運動で柔軟性を伸ばし、安全とケガや事故防止。
- 体づくり運動や各種の運動を通して体力を高めよう。
- タイムトライアルで持久力を高めよう。(自己記録の更新を目標)
- リズム縄跳び、ブコーさん体操で体を動かす楽しさを学ぼう。

◎ 生涯にわたりスポーツを楽しむ体力・健康づくり

- 体力向上に向けたトレーニングと全力尽くす新体力テストの実施
- 部活動における技能・体力の向上
- 町民体育祭、駅伝競走大会への参加

◎ よい生活習慣で体調アップ

- 学校給食の完食と望ましい食習慣を身に付けよう。(家庭科調理実習等)
- 「早寝・早起き・朝ごはん」のすすめ
(三点固定の生活習慣のすすめ「起床・夕食・就寝時刻」)

Build up your physical strength, stamina,

体力を養い、スタミナをつけよう。

※ physicalは「身体の機能的側面を強調する」
strengthは「体力、精神力」
staminaは「根気、気力」