

# Solan Dream Climbers

～夢に向かって一歩ずつ～

## ～P.E.(基礎感覚づくり)～

P.E.の学習では、運動の基礎感覚を養う活動をたくさん行っています。腕立ての体勢で進んでいく活動では、手で体重を支えることで支持力を高めたり、腰を落とさないようにすることで体幹を鍛えたりすることができます。また片足で立って二人で手を合わせながら息を合わせて動く活動では、調整力やバランス能力を鍛えることができます。

1度や2度やるだけでは、運動の基礎感覚を養うことはできません。継続的に続けることが大切です。学校以外でもP.E.でやった動きを是非やってみてください。



