

# 課外クラブの活動の様子

## ～2021 年度も元気よく活動していきます～

今年度はこれまでで最も多い約 190 名の参加があり、どの活動日も人数が増えたことで活気に満ち溢れています。

今回は 4 年生と 6 年生の合同活動日の様子を紹介します。1 日の学校生活を終えてからの活動ですが、とても元気に活動しています。



準備運動は校庭のランニングです



正しいフォームを身に付けるための動き作りは欠かせません



様々な姿勢や動きをしてからダッシュをすることにより、瞬発力を養います  
(この時は 1 回転ジャンプをしました)



下半身の力を腕に伝えてボールを高く投げることで、体幹の重要性を直観的に学びます

継続して在籍することにより、クラブのルールを守って自分達で活動の雰囲気を作るようになってきました。心も体も逞しく成長している姿を眩しく感じます。