

# 授業実践 ギャラリー

職能開発科 1年 保健体育

「体づくり運動～  
サーキット！」



普通科1年の保健体育の授業です。体づくり運動とは、様々な動きを通して筋力、調整力、柔軟性などを総合的に養う運動です。普通科1年ではサーキットトレーニングという、いくつかの運動をコース上に設定し、次々となしていくということを行っていました。

Aグループの生徒たちです。音楽に合わせて楽しそうに課題に取り組んでいました。





生徒たちは普段見かけない人がカメラを持って見に来たものだから、張り切っていました！  
そして来週からは水泳指導が始まります！

