

寒さに負けるな！ 縄跳び週間始まる



先週、4日（火）から7日（金）までは縄跳び週間でした。縄跳び週間は、寒さに負けない体づくりと、心肺機能の向上、俊敏性の向上、リズム感の向上をねらいとして、主に寒くなる冬場を実施しています。大休憩に全員が縄跳びをします。



府中北小 体育タイムズ



今年度はあと二回実施予定です。12月1日（月）～12月5日（金）と1月19日（月）～1月23日（金）です。上の写真は体育委員会の児童が縄跳びの回数を数えて、記録に応じてシールを貼っている様子です。縄跳びサポーターの方も募集中です。数える人数が多いほど、記録を伸ばすチャンスが増えます。ぜひご応募いただき、府中北小児童の体力アップにご協力下さい。

