

# 11月くさなぎ寺子屋通



最近、ぐっと寒くなってきました。栄養・睡眠・スポーツで抵抗力を高め、衣服の調節をし、コロナ感染症はもちろん、風邪等にかからないよう体調管理に心がけましょう。



空手道

えいっ!

やあ!



剣道

めーん!



バスケットボール

チームワーク!  
せーのっ!

どーお!

こて!



器械運動 (倒立前転)



ソフトビー (フリスビーゴルフ)



保護者様へ

・第4期の受付が始まります。本日21日案内を配付しました。締め切り 10月28日(木)

## 11月の予定

※いつもの曜日でない日があります。

11月 2日	(火)	屋内運動場	運動適性テスト
5日	(金)	体育館メインフロア	バレーボール
9日	(火)	体育館サブフロア	卓球・バドミントン
11日	(木)	水泳場	水泳
16日	(火)	水泳場	水泳
18日	(木)	体育館メインフロア	器械運動
22日	(月)	屋内運動場	野球ゲーム
25日	(木)	屋内運動場	ホッケー
30日	(火)	体育館サブフロア	バウンドテニス



## 準備運動はなぜするのか?

- ①「これから運動をする!」と、体と心(気持ち)を整える。
- ②脳が筋肉に指令を出しやすい状態をつくる。



## けがの防止

これから、寒くなります。軽いランニングで体を温め、体操でしっかり体を伸ばしましょう!