

令和 5 年 5 月 23 日

保護者の皆様

渋谷区立原宿外苑中学校
校長 駒崎 彰一

朝の体力づくり活動について

日頃より、本校の教育活動にご理解とご協力いただきましてありがとうございます。

下記の通り、本年度も「朝の体力づくり活動」を行います。希望する生徒は誰でも参加できます。よろしくお願いたします。

記

1 実施について

令和 5 年 5 月 30 日（火）からスタートします。

- ・活動時間は 7 時 40 分から 8 時 10 分までです。
- ・行事や休日、長期休業日を除きます。
- ・定期考査期間は実施しません。

2 持ち物

体育着（部活動着）、運動靴、タオル、筆記用具、水筒

3 内容

- (1) 火・水・金曜日は短距離や長距離などの「走る運動」を中心にトレーニングを行います。
- (2) 月・木曜日はジャベリックボール投げ、砲丸投げ、円盤投げ等の「投げる運動」のトレーニングを行います。
- (3) 月 1 回程度、(1),(2)のトレーニング成果の計測を行います。
- (4) 9 月実施予定の渋谷区陸上競技大会や 1 月実施予定のしぶやニュー駅伝の練習も行います。

4 その他

- (1) 指導者は陸上競技部顧問を中心に、本校教員が指導にあたります。
- (2) 自由参加となりますので、欠席の連絡は必要ありません。
- (3) 体調が整わないときは参加を見合わせてください。
- (4) 雨天時の場合は体育館 1 階などで活動を行います。

担当 小林 陽介

Tel 03-3402-7526