

『あぶスポタイム』

～中学部の取り組み～

4月から始まったあぶスポタイム。生徒たちは、一人一人のペースで、着々と走力を身に付けています。中学部では、タイムや距離などを目標にして走れるように、アスリートコース・ビギナーコース・けんこうコースの3つにグループ分けをして取り組んでいます。



きみこそ、みらいのアスリート！





朝の運動は、走力を身につけるだけでなく、生活のリズムや気持ちを整えることにも学習効果が表れています。また、同じ時間帯に小学部と一緒に校庭を利用しているので、学部間の交流も生まれつつあります。

中学部

運動の前後は、しっかりとストレッチを行います。



中学部の生徒は、小学生の目標です。ゼッケンを目印にして、後ろからついてきます。