



みなみの風

坂下南小学校
学校だより

NO. 99

R7. 2. 28

ドリーム & チャレンジ！ ～あいさつ・はっぴよう・なかまとじぶん～

(文責:校長 菅家 篤)

ダンス！ダンス！ダンス！＝心も体もハピネス＝

フィットネスインストラクターの池田加奈子さんを講師にお招きして、3年生が体育の授業でダンス教室（1回目）を行いました。池田さんは、「世界のエンターティナー？」「令和の道化師 オニコ・ジャンヌ・ダルク」を自称されており、その名のとおり、ビビットで奇抜な衣装を身にまとい登場した池田さんに子ども達はビックリしていました。はじめは動きが硬かった子ども達でしたが、色々なダンスをしていくうちに心も体もほぐれ、最後は大きな声を出してノリノリでダンスを楽しむことができました。

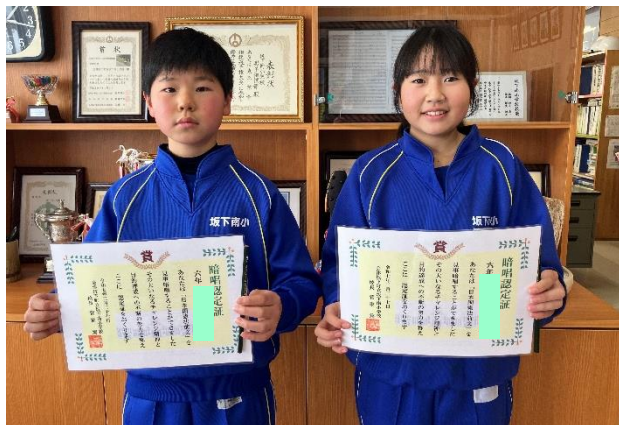
2回目のダンス教室は3月3日に行います。池田さんいわく、次回はもっと激しく、大きな声を出してやりますよ！！とのことでした。どんなパフォーマンスを見せてくださるのか、とても楽しみです！



ダンスの効用 心も体もハピネスになる

一定時間リズムに合わせて全身運動を続けるため全身持久力、心肺機能、筋持久力の向上に加え、飛んだり跳ねたりすることで筋力の向上も期待できます。大きく四肢を動かすダンスでは、関節可動域が広がり、柔軟性の向上も期待できます。また、ダンスはストレスや憂鬱な気分を和らげ、運動エンドルフィンを豊富に分泌させる効果もあり、幸せ感を得ることができます。

6年生2名が合格！『日本国憲法前文』暗唱



昨日、6年生2名が「日本国憲法前文」の暗唱に挑戦し、見事合格しました。（左の写真）

昨日までに16名の合格者が誕生しました。

3学期も、あと14日を残すのみとなりました。

6年生の子ども達には、最後まであきらめずに挑戦して、合格の達成感を味わってほしいと思います。

Dream & Challenge !

がんばれ！ 6年生