

でこぼこスイッチ

2024.7 NO.130

=6月の活動報告=

6月より活動時間が1時間伸びました。 17:00~18:00の1時間は「みんなでかんがえよう」=「道徳」の時間及び「実践」練習の時間となります。活動の中から見えた課題などを元に行っています。17:00までの活動があつてこそその時間です★

各種山トレ

富士登山に向け、様々な山トレがスタートしています。歩き慣れた「庭」のような谷津山も使い次第で、様々な練習ができます。どのコースもキツイツキ(T_T)

ショートトライアスロン

自転車→山(トレラン)→ラン(3.2km) 1時間半~2時間の平日トレ



トレラン

谷津山フルコースを走り抜けます。所要時間25分~30分



谷津山④トレ

1コース4~6分のショートコース
4コースを早歩きで熟します。
所要時間17分~20分



基礎体力
心肺機能UP!

坂の上り下り(2時間歩く)

歩き慣れた谷津山の
急な登りのみを登って下る。
所要時間2時間



坂の歩き方
と
根性!精神面UP!

陸上基礎トレーニング

ラダーとミニハードルを使っ
てのトレーニングです。
結構難しい~!



安定した姿勢や歩幅、
歩くリズムなどUP!



どのコースも、帰ってくると
みんなへトへトです(T_T)
←こんな感じ(笑)
よく頑張っています★



山の歩き方について、詳しく
レクチャーします。なかなか
難しいので、とにかく説明+実践
で学びます!

17:00~のみんなでかんがえようは、かなり意味深い内容になっています! 別紙にて参照願います★



陸上教室に参加しました。(急な情報で当日予約の方で参加でした...)
芝生の坂を上ったり下りたりして走る!こりゃキツイ(*_*)

ジャングルのような畑も、2時間ほどで平地
になります★ みんなが好きな作業です★



待ち合わせ練習は、
携帯の使い方や
報連相の練習です。



お金の理解=数の量の理解!



ここが
ポイントで
要でした!

かぼちゃのウネ作り。
イチゴ農園での畑は
かぼちゃから始まりま
した。もう2年前!!!

