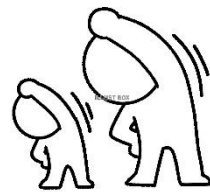


<スイッチの色々な「〇〇トレ」紹介>

= 運動編 =



「〇〇トレ」というワードは、スイッチでは多く出てきます。「トレ=トレーニング」の事です。

みんな、日々キツツイトレーニングをして頑張っています★ 自転車下校になって、更に活動時間が多く取れる様になり、ガッツリ運動ができています。

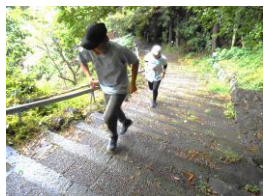
広場トレ。 様々なトレーニングが出来ます！

リレーは広場でしかできない練習！ 様々な方法で行います。 強度は低→高まであるので、どんなトレーニングかは始まるまで分かりません！



階段トレ。 太ももを鍛えるトレーニングです。

谷津山には 100 段階段と 300 段階段があり、そこを様々な上り下りをします。キツイです！ 太ももを鍛えると、山にも短距離にも強くなります！ ゲーム的な感じでやったりもします。



山トレ。 走るとはまた違った筋肉を使い、バランスと感覚／足の付き方なども体感していきます。個人力でもありチームワーク力も必要です！



中央コース。 1周 1Km 取れるので、トラックを周回するような競技への練習が出来ます。50mや 100mのタイムを計ったり、ラダーやミニハードルを使った基礎トレもやります。
「中央コース」=長距離の為、ため息と歓声とで分かれます(笑)



集中トレ。 指先を使う地道な作業⇒スイッチ外周

(約 350m)をダッシュ！。全てタイムを計るので自分との闘い！ かなりの集中力 UP!です。超～盛り上がります★ 脳と情緒の整えには抜群の効果 あります！



筋トレ。 特に体幹と太ももを鍛えます！

スクワット、ランジなど..筋トレは強度があって当然(笑)。体幹を鍛えると様々な分野への効果も見込めます★



谷津山④トレ。 山の短距離の④コースをタイムトライアル(トレラン)します。 最速 12 分。平均 15 分の短いトレーニングですが、キツイです！ これはみんなため息出ますが、達成感があります！



でこぼこスイッチ

2025.6 追加版

=5月こんな事もしました！=



やはり、報告したい！追加版を作りました(^^)／

伸びる作業力！思考力！行動力！成長の幅が無限∞過ぎ★

いちごの時期が終わってからは、スイッチの出番！

いちご農園

石垣を外し→石垣のいちごの葉(?)をカマで切り取る
→次の時期の苗づくり(土と栄養をポットに入れる)



なかなかの大雨で、キャンセルが多く出たとの事。

陸上練習会

そんな中、スイッチは自転車で登場！ 先生方から
「さすが！スイッチ！」のお言葉を頂きました(^_-)-☆



お金トレ

Ex:659 円、258 円、
95 円 等3つほど金額を読み上
げ、計算をして実際にお金を出
す！制限時間20秒！
面白くて大事な練習★
消費税、値段の見方等....
買い物には必要なスキルが沢山
あります！ 段階を経て行って
行きます。



大谷不動公園 Or 久能海岸

いちご農園での作業後、お弁当を
大谷不動公園か久能海岸で食べて
休憩して帰ります★ スペシャル
コース★ 大はしゃぎです♪



大人の男の身だしなみ！ < お風呂トレ >

*どこをどう洗うのか。

*きれいに洗い、清潔にしないと、
どんな病気になるのかを画像で確認。

*疑似練習 をしてから、実際に銭湯に行つて実践しました~(^^)／



みんな！洗えていない(+_+)
自己流過ぎる！
「え？そうやって洗うの？」と
いう感じでした！



大雨で貸し切り状態だったので、許可
を得て写真を撮らせて頂きました~★



その間、女子 + 小学生は~★

おやつ (たまごサンドとホットドック) をつくりました！

*買い出し → ゆでる → 切る・焼く → 盛り付け。 い~い感じで、上手に出来ました(^^)♪

