



とうび絵日記

12月8日月曜日



朝の運動(高等部)

高等部では週3回、作業学習の前に約25分間の「朝の運動」を行っています。(後2回は「朝の学習」です)

障害者スポーツ大会や運動会に向けての練習、サーキット運動、丸山古墳登りなど、年間の計画を立てて行っています。

この時期はランニングを中心に行っています。入念なストレッチをした後、TV番組でなじみのある、「キセキ」「羞恥心」などのJ-ポップの曲に乗って10分間、自分のペースで走ります。そして毎回何周走ったか記録をとり、走った周数だけカードに色をぬっていき、ゴールを目指します。STAGE 1は大阪を、STAGE 2は名古屋を目指します。みんな意欲的に取り組んでいます。



