



とぴっくす東備

H 2 3 V o l . 2 1

山登り

東備の冬の伝統、山（丸山古墳）登りが始まりました。

小学部では、実習地まで並んで歩いて、ウォーミングアップ。坂道の上下りを繰り返し経験することで、次第に持久力が付きます。

中学部では、自分のペースをつかみながら、頂上まで登りきります。山道での運動で、筋力・持久力・調整力が高まります。

高等部では、普段使わない部位をしっかりと使って運動するので、脚力や握力も増します。体を支えたりバランスをとったりして、体全体を使って活動します。

小学部

やる気満々で、頂上を目指します。

下りは滑りやすいので慎重に。



頂上での落ち葉遊びも楽しみです。



中学部

軽快な足取りで山に向かいます。

伸び盛りで、少しずつペースアップす



る生徒に負けじと、教員も頑張ります。自信に満ちた表情が格好いい。

高等部

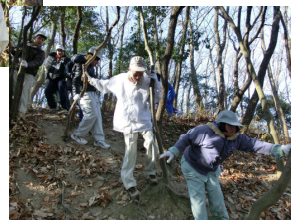
北東の難所コースを攻略します。



登り終えた後の達成感は格別です。



全身を使って、急斜面に挑戦。



鶴山丸山古墳（国指定の史跡）の豆知識

- 所 在 備前市畠田
- 形 式 円墳
- 規 模 直径68×55M 高さ9M
- 築 造 4世紀後半
- 埋葬施設 竪穴式石室
- 出土 家型石棺 銅鏡（30面）他



← 実習地から見た丸山古墳

丸山古墳 → 頂上の石碑

