体幹トレーニング

１０月２日、３年生は、体幹を鍛えるトレーニングを教えてもらいました。現代の子どもたちは、体のバランスが崩れている子がいるということで、別府にあるからだ創作Mottoの臼井美由紀先生に教えていただきました。

体が硬い子が多く、足を開いてしゃがむことができない子もいたそうです。これから少しずつ続けていってほしいなと思います。