

選択制体育

～ボクササイズ・ヨガ・剣道～

保健体育科の学習では、ボクササイズ、ヨガ、剣道の3種目を設定した選択制体育を実施しています。卒業までの3年間ですべての種目を経験できるよう計画して行っています。

ボクササイズは、専門のフィットネストレーナーの方に来校していただき、ボクシングやムエタイ、カポエイラなどを取り入れたエクササイズを実施しています。



ヨガは、インストラクターの資格を持つ教員が中心となり行っています。呼吸、ポーズ、瞑想の調和によって心と体のバランスを整えることができます。自分の呼吸や体の声に耳を傾けながら気持ちよくポーズを取りました。



剣道は、地域の有段者の方に来ていただき、すり足や面、胴、小手の素振りなどの動きを取り入れたリズム剣道に取り組んでいます。

