

パワーアップタイム（4月23日）

高柳小学校では一昨年度より体幹トレーニングやビジョントレーニングの一環として、朝の時間に「パワーアップタイム」を全学年で行っています。映像に合わせてトレーニングを行います。



体幹がしっかりしていると姿勢の保持もでき、学習の効率も上がります。

両手の指先を合わせて、親指だけ離してぐるぐる回したり・・・という動きもあります。できるかな？





これはビジョントレーニングです。上下に離れた指を交互に見ることで眼球の動きを鍛えます。この後、左右もします。

パワーアップタイムが終わると朝読書の時間です。さっと切り替えて、集中して本を読みます。