速報！！
飯沼五輪途中経過
１年生　女子　長座体前屈２０点達成！　おめでとうございます！

他の種目の得点
上体起こし　10 点
腕立て伏せ　３点
反復横跳び　10 点
プランク　　２点

長座体前屈は身体の柔軟性を測る種目です。新体力テストにもありますね。体の柔軟性が高まると①怪我をしにくくなる②競技力の向上になる。主にこのような効果があります。
挑戦のおすすめの時間帯は入浴後です。体がポカポカと温まり筋肉も緩んだ状態となり伸びやすくなります。逆に起床時は体が冷えているうえに、同じ体勢で何時間もいたので筋肉はかたまっていて伸びづらいです。怪我にもつながるので気をつけましょう。
いよいよ学校再開が近づいています。適度な運動、ストレッチをして身体の準備をしていきましょう。ラヴェンダー体操も是非やってください。

まだまだ、飯沼五輪への参加をお待ちしています！　　飯沼中体育科