

全校一斉アップ（4月）

4月13日（木）14日（金）17日（月）の3日間、体力の向上、集団づくり、リーダー育成を目的に、生徒会本部中心に、お互いを励ましあいながら行われました。

【内容】男女別でグラウンドにてアップ☆1種目7分（3セット）で実施

1日目

- ① スキップ ハーフ
- ② ももあげ ×20
- ③ 抱え込みジャンプ ×10
- ④ バービージャンプ ×5
- ⑤ 大股ダッシュ ハーフ
- ⑥ ピーピーダッシュ ×1
- ⑦ 往復ダッシュ ハーフ×2

2日目

- ① タイヤ押し
- ② 体幹
- ③ 短距離走
- ④ ハードルジャンプ
- ⑤ ホッピング
- ⑥ メディシンボール投げ

3日目

- ① スキップ オール
- ② ももあげ ×20
- ③ 抱え込みジャンプ ×10
- ④ バービージャンプ ×5
- ⑤ 大股ダッシュ オール
- ⑥ ピーピーダッシュ ×1
- ⑦ 往復ダッシュ オール×2

