

八王子市立梶田小学校

令和5・6年度 東京都教育委員会体育健康教育推進校
成果発表会 令和7年2月20日

昭島市立光華小学校 眞砂野裕

実技研修メニュー

Act1 アイスブレイク



① じゃんけんアラカルト 後出し・ヤラヤシャバ・ひっこぬき

② 仲間探し

Act2 ペアワーク

③ ひっこぬきじゃんけん

④ つんつん

⑤ 大根抜き

⑥ 「投げる」動作 5段階

