

# 朝運動

4月20日(水)

放課後や休日に自由に運動できる日本と違い、南アでは運動する機会が少ないと言われています。そこで JSJ は今年度朝活動の時間に、週に1回朝運動を実施しているところです。

今回は5分間走を行いました。

低学年グループと高学年グループに分かれ、校庭に作られたトラックを5分間自分のペースで走り続けます。児童生徒たちは、爽やかな朝の日差しに負けなくらい、爽やかなジョギング姿を見せてくれました。

次回以降の朝運動は、国際交流に向けてのソーラン練習になります。

