

体操部

部
活
動
紹
介

活動目標

- ・自分の体力に合わせて体力づくりをする。
- ・体の働きを高め，運動機能を開発する。
- ・トランポリンを使って，空中での感覚を身につける。

活動内容

- ・いろいろなストレッチ体操。
- ・動きづくりや筋力のトレーニング
- ・トランポリン

活
動
の
様
子

