

# からだ から 体カアッス号②

文教大学附属小学校 保健室 平成 30 年 12 月



今年も「文教いきいきトレーニング」がバージョンアップしました。保健室に来たある子と、「新しいいきいきトレーニングはどうだった？」という話題になり、「これまでのいきいきトレーニングの曲を教えて！」という話に発展しました。そこで今回は、いきいきトレーニングの歴史について少し紹介したいと思います。

## ★「文教いきいきトレーニング」の歴史

いきいきトレーニングは今年で7作目となります。6年生が入学した年の6月に第1作目の「文教いきいきトレーニング」が誕生しました。当時、新校舎建設が行われていて、校庭などの運動をする場所がなくなってしまっていたことから、体力向上とストレス発散などを目的としてトレーニングが始まりました。毎年少しずつバージョンアップしてきました。



### ◀♪これまでのいきいきトレーニングの曲♪▶

1 作目	♪ 勇気 100% (NYC boys)
2 作目	♪ One Love (嵐)
3 作目	♪ にじいろ (絢香)
4 作目	♪ ultra soul (B'z)
5 作目	♪ Try Everything (Dream Ami)
6 作目	♪ bad days (Daniel Powter)
7 作目	♪ Top of the world (Carpenters)

ちなみに、これまでのいきいきトレーニングで使用してきた曲は左の通りです。最初は、みんなが知っている聞きなれた曲でしたが、ここ数年は、イングリッシュユタイムとのつながりで、英語の曲となっています。

## ★みんなで練習しました！

先日、低・中・高学年に分かれて、新しいいきいきトレーニングの練習を行いました。曲は3分間と短いですが、激しい動きが入っているため、1時間の練習を終えると、みんな汗だくになっていました。



裏面に動きのポイントを載せましたので、おうちの人と一緒に挑戦してください。