



2025年9月18日

朝の八木南小





9/18（木） 8：30 2年生の教室

立腰の時間 1日のスタート やる気と集中力を高め、心を落ち着けています。

立腰（りつよう）意識して腰骨を立て 体幹が鍛えられます。血流が良くなって頭に酸素がたくさんとどきます。 今も1日 集中して学習に取り組むぞ。