

からだから 持久走週間号②

文教大学付属小学校 保健室 平成31年2月



★1週間がんばりました！

持久走週間が終わりました。みなさん、本当にがんばりましたね。

3学期開始直後、持久走の練習が始まってからは、みんなとても苦しそうな表情をして走っていました。冬休み明けということもあり、思うように体が動かなかった人も多かったのではないのでしょうか。最初は5分から始まり、8分、10分、12分…と少しずつ時間が長くなる中で、みなさんの体はどんどん変化していきました。

持久走のような運動を「有酸素運動」といいます。有酸素運動とは、リズムカルに長時間続けられる運動のことです。例えば、ウォーキングやジョギング、サイクリングなどの運動で、「ハアハア」という呼吸程度で続けられる運動です。有酸素運動は筋肉や心肺機能を高めるのはもちろんですが、記憶力を高めるなど、脳にも好影響を与えるといわれています。また、ストレス発散にもなるといわれています。

体は疲れてはいるけれど、気分はすっきりした！という人も多かったのではないのでしょうか。持久走週間はこれで終わりますが、自分でも走ることを続けてみてはいかがでしょうか？

★それぞれのペースで…

先日、保健室で話をしていたらAさんが「なんで、持久走なんてやるの？ 苦しいだけじゃん！」と愚痴をこぼしていました。口ではそう言っていたAさんでしたが、持久走の時間はとても真剣に取り組んでくれていました。

- 一人ひとり、ペースは違いますが、みんな自分なりに頑張っていて走っていました。
- とても苦しい顔をして走っているBくん。歩くことはなく最後まで走りきることができました。
- 一緒に走っている先生たちに負けまいと、一生懸命ついていこうとするCさん。
- 前日カード忘れて見学してしまったからと、人一倍頑張っていて走ったDくん。

きっと、頑張ったぶんだけ、自分の力として積みかさなっているはずですよ。みなさん、とてもかっこよかったです。おつかれさまでした！

頑張る姿を紹介します（3～6年生編）





6年生久しぶりの持久走！



さすが高学年の走りです！



じきゅうそうしゅうかんしゅうりょうご、ふほかいさんかしょうをいただきました。たいせつつか大切にに使わせていただきます。ありがとうございました！