

# からだから 体カアップ号④

文教大学付属小学校 保健室 令和2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。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。自分よりも速い先生と同じペースで走ろうと、くらいつくBくん。時々、負けそうになりながらも、最後まで一生懸命走り続けていました。

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。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





さすが高学年の走りです！



6年生久しぶりの持久走！



先生方も最後まで走りぬきました！



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  
持久走週間終了後、父母の会より参加賞をいただきました。

たいせつ つか  
大切に使用させていただきます。ありがとうございました！

