

からだから 体力アップ号③

文教大学付属小学校 保健室 令和3年2月

★^{じきゅうそうしゅうかん}持久走週間、始まりました！

2月3日(水)～10日(水)は、^{じきゅうそうしゅうかん}持久走週間です。

^{がっきかいしちよくご}3学期開始直後、^{じきゅうそう}持久走の練習が始まってからは、^{れんしゅう}みんなとても^{はし}苦しそうな^{ひょうじょう}表情をして走っていました。^{ふゆやす}冬休み明けということもあり、^{おも}思うように^{からだ}体が動か^{うご}かなかった人も多かったのではないのでしょうか。^{さいしょ}最初は5分間から始まり、^{ふんかん}8分、10分、12分…と^{すこ}少しずつ^{じかん}時間が^{なが}長くなる中で、^{なか}みなさんの^{からだ}体は^{へんか}どんどん変化していきました。^{いま}今では^{れんしゅう}練習の^{せい}成果もあり、^{はし}とてもかっこよく走ることができるようになりました！^{しょうかい}ここに紹介いたします。



頑張る姿を紹介します！



残りの期間もがんばります！！！！

やる気満々、スタートライン



最後まで同じペースで走るよ！

準備体操もしっかりと！



かいしご すうじつかん けんこうかんさつ 開始後の数日間、健康観察カードのおうちの方のサイン忘れが自立ちます。自分のことなの
で、おうちの人に自らお願いして、サインを書いてもらうようにしてください。一日一日の積み
かさ 重ねが、たいりよく 体力アップにつながっていきます。最後までしっかりがんばっていいですね。