

からだから じきゅうそうしゅうかんごう 持久走週間号

文教大学附属小学校 保健室 平成 31 年 2 月

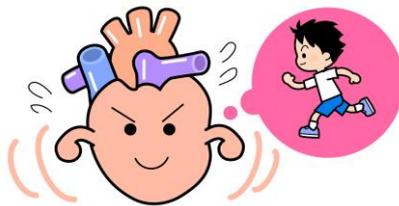


★持久走週間ががんばっています！

2月4日（月）～8日（金）は、持久走週間です。3学期に入ってから、体育でも毎日持久走週間に向けて取り組みをしてきましたね。

体育の授業では、少しずつ走る時間をのばして練習してきました。毎日のマラソントイムでは3分間だけですが、持久走週間では15分間走り続けています。

走り続けることは、決して楽なことではありません。呼吸も苦しくなるし、からだ全体が疲れる。普段生活している以上に心臓や肺にも負荷がかかります。「どうしてこんな苦しいことをしなければならぬのか！」と思う人もいるかもしれません。でも、持久走やなわとびなど、長い時間続ける運動は、自分が練習をすればただけの力が確実につくものでもあります。小学生から中学生までの成長期に、持久力を付けておくことは、これから先、健康に生きていくためにはとても大切なことです。今の時期だからこそ、頑張れば頑張っただけの力をしっかりとつけることができます。



一人ひとりが、手を抜かず、一生懸命に取り組めるようにしましょう。

頑張る姿を紹介します！（1・2年生編）



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！



走り終わったら急に止まらず歩こうね