

# からだから 体カアップ号

文教大学附属小学校 保健室 令和3年1月



## ★持久走週間におきて、がんばっています！

2月3日(水)～10日(水)は持久走週間です。3学期開始以降、体育でも持久走が始まり、3分間、5分間、6分間…と少しずつ走る時間を長く走ることができるようになってきましたね。

持久走週間では、毎日15分間を同じペースで走ることにしますので、最後まで頑張って走れるように力をつけていきましょう。

持久走週間中は、以下の日程で活動をしていきます。時間に遅れないよう、時計を見て自分たちで行動できるようにしてください。

### 【持久走期間中の活動時間帯】

	2/3 (水)	2/4 (木) 研修B時程	2/5 (金)	2/6 (土) B時程	2/8 (月)	2/9 (火)	2/10 (水)
朝	5年	4・3年	3・4年	4・3年	1・2年	2・1年	5・6年
中休み	3・4年	5年	1・2年	2・1年	5・6年	4・3年	1・2年
昼休み	1・2年		5年		3・4年	6・5年	3・4年

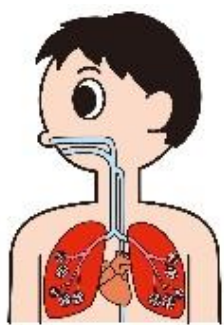
#### 【A時程】

朝 9時05分準備運動 9時10分～25分  
 中休み 10時25分準備運動 10時30分～45分  
 昼休み 12時55分準備運動 13時～13時15分

#### 【B時程】

朝 9時00分準備運動 9時05分～20分  
 中休み 10時5分準備運動 10時10分～25分  
 昼休み 12時25分準備運動 12時30分～45分

## ★強い体を育てよう！



走ることは決して楽なことではありませんが、体が走ることに慣れてきた今、前よりも楽に走ることができるようになってきたと感じているのではないのでしょうか？ 持久走は全身運動なので、心臓や肺の機能を高めるには、とてもいい運動です。心臓や肺の機能を高めることで、疲れにくくなったり、血液の循環がよくなり、体調も整いやすくなります。

小学生から中学生までの成長期に、持久走のような運動を行い、心肺機能を

高めておくことは、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。持久走やなわ

とびなどは、練習をした分だけ、確実に力がつきます。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。



## 《服装・持ち物》

① 夏の体操着（上下）・白のくつ下・紅白帽子：寒い時には、冬の体操着を着ます。

※夏の体操着から出してしまう長袖の下着、セーター、タイツ、紺のハイソックスは不可。

② タオル：汗をかいたら、タオルでふき取りましょう。

③ 下着の替え：持久走週間は、たくさん汗をかきます。活動後すぐに下着を替えられるよう、多め（2～3枚）に下着を準備してください。汗で汚れた下着は、毎日持ち帰って洗濯してもらってください。



④ 水筒（水かお茶）：走る前、走り終わった時には、水分補給をしましょう。

⑤ 健康観察カード：おうちの人のサインが必要です。

### ★大切なこと★

① 健康カードを配布します。必ず健康観察を行ったうえで、持久走に参加してください。おうちの方から印をもらい、「参加」「見学」に〇をつけてもらう欄があります。

② 安全に持久走を行うために、準備体操はとても大切です。担任の先生の指示に従って、しっかり行ってください。準備体操の時間には遅れないよう、時計を見て行動するようにしましょう。

③ 持久走は、常に同じスピードで走り続けることができることが上手な走り方です。突然、走るスピードを落としたり、急に止まったりすると、他の人とぶつかる原因になり、大変危険です。

④ 運動が終わった後は、急に止まらないようにします。苦しくても、しゃがみこんだり、倒れたりせず、呼吸が整うまでゆっくり歩くようにしましょう。

### ★おうちの方へ

すでにお知らせの通り、持久走期間中は、健康観察カードの右ページにある持久走週間用カードに記入してください。

毎朝の健康観察を行い、持久走への参加の判断をしてください。カードの保護者記入欄に印を押し、当日の健康状態により「参加」「見学」に〇をつけてください。

持ち物・服装については、上記の通りとなります。たくさん汗をかきますので、汗拭きタオル、下着の替えなど、忘れずに持たせてください。汗をかいたままにしていると、風邪をひく原因となりますので、ご協力よろしくお願いいたします。

おうちの方のサイン		
参加・見学の判断 (〇を付けてください)	・参加 ・見学	・参加 ・見学

