

保健だより

No.15

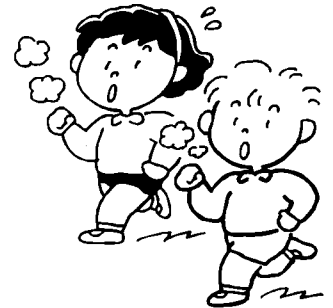
あさ 朝のペース走
そう がんばっています！

岩邑小学校 保健室 平成27年11月17日(火)

みんなは走ることが好きかな？

やきゅう 野球、サッカーなど、どんなスポーツでも

まず走ることから始まるよ。



走^{はし}ることは、スポーツの基^き本^{ぽん}ということですね。

からだにとって大^{たい}切^{せつ}な運^{うん}動^{どう}で、強^{つよ}いからだになっていくんだよ。



冬のスポーツ・マラソン

マラソンは、寒^{さむ}い冬^{ふゆ}に適^{てき}した運^{うん}動^{どう}です。

だれ 誰にでも手^て軽^{がる}にできて、体^{からだ}が鍛^{きた}えられるから、とてもいいですね。

でも、むちゃくちゃに走^{はし}ればいいのかではありません。

じぶん 自分のペースでリズムよく走^{はし}ることが大^{たい}切^{せつ}です。

走ることが 体にいいわけ

- 1, いろいろなスポーツがじょうずになる。
- 2, 筋^{きん}肉^{にく}が丈^{じょう}夫^ぶになる。
- 3, 心^{しん}臓^{ぞう}や肺^{はい}の働^{はたら}きが強^{つよ}くなる。
- 4, 頭^{あたま}や心^{こころ}がスッキリする。
- 5, ねばり強^{つよ}さやがまんする力^{ちから}がつく。

いいこといっぱい

寒いからイヤ！

えらいからイヤ！ と言っている子はいないかな？

はしることを すきになろう！



人間はほかの動物と違って、2本の足で上手に歩いたり

走ったりすることができますね。

でも、人間だって初めから上手に走れたわけではありません。

みんなが成長しながら、からだがい로운なことを覚えて、

発達していくからいろいろなことが上手になっていくのです。

あなたが、走れるようになったのは、
何歳の時かな？

初めの頃は、とても危なくて、ころんではばかりだったと思うよ。

何回も転んだり起きあがったりを繰り返して、だんだん上手に走れるよう
なってきたんだね。

1年生の子から、6年生の子の走り方を比べてみよう。

順番に、速く・長く走れるように発達していくよ。

えらいけど がんばる
がんばると できる
できると うれしい
うれしいと つぎにもっと
がんばれる！



体育でもペース走をがんばっていますね。

走ることにまだいづ慣れてきました。

自分のがんばった力がよくわかりますね。