



那賀町立相生小学校

# あいおい

令和6年度学校便り

NO.28

2024.12発行

発行責任者

谷 多美子

## 寒さに負けない体をつくる



12月のめあて「寒さに負けずがんばろう」について猪子先生からお話がありました。今週から業間かけ足が始まりました。かけ足のような(有酸素)運動を継続すると、「毛細血管」が新しく作られ増えるという話に、走ることで体の「毛細血管」が増えるイメージをもつことができました。運動が自分の体にもたらす効果を想像しながら、かけ足にそれぞれのペースで挑戦してくれたと思います。

## 業間かけ足



初日は小春日和。  
青空と校庭の樹木の紅葉のコントラストが気持ちいい。  
準備運動、みんなでかけ声響かせ気持ちいい。  
友達といっしょに走るの気持ちいい。  
給食センターからいいにおい。給食がまちどおしい。

かけ足に参加できなかった児童の皆さん、落ち葉集めに協力してくれてありがとうございます。  
ざいました。



## マラソン大会 12月12日(木)

体力づくりの集大成といっても過言でないマラソン大会が、那賀郡陸上競技会の皆様、PTA役員、応援の地域・保護者の皆様のご協力により盛大に開催されました。学校周辺の道路を舞台に、参加児童一人一人がゴールをめざし一生懸命に走る姿が感動的でした。業間かけ足や休み時間や放課後、休日の外遊び、社会体育などで身に付けた運動習慣が粘り強い走りに表れていたと思います。あと十日ほどで冬休みとなります。業間かけ足、マラソン大会を機に健やかな成長を支える運動習慣が継続するよう、長期休業日中の体力づくりについて計画、実行に取り組んでほしいと思います。

