

## 冬の運動について

体育主任 米永 悠佑

雪が降り、積もってしまうと外で運動することができなくなってしまいます。また、寒くなると外出するのがおっくうになるだけでなく、毎日の生活でも運動不足になりがちです。

そこで、家の中でも簡単にできるエアロビック運動について紹介します。



子どもたちは、長休みの業間運動でランラン運動を行っています。

実は、ランラン運動で取り入れた運動は、ほとんどがエアロビックのステップを参考にしています。エアロビックは、健康増進に役立つ全身運動です。初めての方でも取り組みやすく音楽のリズムに合わせて楽しみながら運動を続けることができます。有酸素運動のことをエアロビクスと言いますが、一般的にエアロビクスというと、「エアロビクスダンス」のことを指します。有酸素運動を行うため、エアロビクス理論をもとに開発されたダンスで、走ったり、跳ねたりする動作を組み合わせて行います。基本は、音楽に乗って主に下半身を動かすためにいろいろなステップを踏むスタイルです。グループで行うことで、楽しさを感じ、定期的に参加すると、継続的な運動の効果が高まります。一人では続けることが難しい運動でも、仲間ができれば運動以外の楽しみにもなります。

親子で取り組むチャレンジカードを使って、一緒にエアロビクス運動を行ってみてはいかがでしょうか。子どもたちは、運動の種類について知っているなので、音楽によって運動してみてください。また、インターネットでも、『エアロビックのステップ』で検索すれば、紹介されているので参考にしてください。

親子で取り組むチャレンジカードを使って、一緒にエアロビクス運動を行ってみてはいかがでしょうか。子どもたちは、運動の種類について知っているなので、音楽によって運動してみてください。また、インターネットでも、『エアロビックのステップ』で検索すれば、紹介されているので参考にしてください。

余談ですが、エアロビックは、有酸素運動ですので、ダイエット運動としても取り入れられており、冬場に子どもと一緒に運動し、ダイエットもできる一石二鳥の運動になると思います。

また、運動に限らず、冬場は衣服にも注意が必要です。体温調節がきちんとできるように、着脱しやすいものを選ぶようにしましょう。例えば、運動をして汗をかいたときに、そのまま汗を吸った服を着ていると、身体から汗が引いても湿った服を着ていることになり、風邪をひいてしまいます。運動して汗をかいたり暑くなったりしたときには、何枚か服を脱ぎ、身体が冷える前には、また厚着ができるよう重ね着するようにしましょう。

## 「もうすぐ1年生」、大集合！！

### ～就学時健康診断より～

11月10日（木）に平成24年度入学予定者の健康診断が行われました。

受付を終えた子どもたちは、1年教室に入り、本箱の本や飾ってある絵、工作等、教室の中にある物を興味深げに眺めていました。保護者の方に日程や検診の説明をしている間、とても行儀よく椅子に座って待つことができました。その後、保護者の方と一緒に内科、眼科、耳鼻科、歯科の検診を受けました。笑顔で検診を受ける子ども、緊張した面持ちで検診を受ける子どもといろいろでしたが、無事全員終わることができました。



検診を終えた子どもたちは、入学説明会に参加する保護者の方と別れ、5年生のお兄さん、お姉さんに手を引かれて聴力や視力等の検査を受けました。5年生と一緒に検査会場を移動する姿は、とても微笑ましく感じられました。また、5年生がとても頼もしく思いました。

検査後の5年生との交流活動では、体育館で、ボウリング、輪投げ、フラフープ、大縄等、2年教室で、ぬり絵、折り紙、カルタ等の活動を行いました。一人一人が自分の好きな活動を選んで活動でき、子どもたちはとても満足そうでした。

短い時間でしたが、小学校はどんな所なのかを知るよい機会になったと思います。また、5年生との活動を通して、入学への不安感が減り、期待感が高まったのではないのでしょうか。

## ただいま猛練習中！！

### ～万葉かるた大会に向けて～

来る1月22日（日）、ホールにて、第33回の越中万葉かるた大会が開催されます。

11月中旬より始めた練習。約1か月経ち、子どもたちは、練習当初より、かなり腕を上げています。得意の札を着実に増やす子どもや、「決まり字」を聞くと同時に即座に反応する子ども等、格段にレベルが上がってきています。

大会がとても楽しみです。

地元開催ですので、子どもたちのがんばりをご覧になられてはいかがでしょうか。



## お知らせ

以上のような学校生活の一コマや新校舎の改築情報を、本校のwebサイトで随時、公開しています。ご覧ください。

アドレス <http://www.tym.ed.jp/sc213/>