



## 持久走 練習開始！

先週の木曜日から、持久走の練習が始まりました。

業間活動の時間に、自分のペースで5分間、運動場を走ります。

まだ「寒さ」は感じませんが、やはり走り続けるのは、きついものです。

「なんで、5分間も走らなきゃならないの？」という声が聞こえて来そうですので、持久走の効果について調べてみました。



### 効果

- その名の通り、心身の持久力が身に付く。
- 心肺機能が高まり、息切れや呼吸の乱れを予防できる。
- 下半身の血液循環が良くなることで、冷えやむくみも防止できる。

子どもたちには、自分のペースで、無理なく走りきることを目指して頑張ってもらいたいですね。

### 今年のご目標

#### 偶数学年編



2年 甲斐 菜菜叶さん 5分間で5週走れるようになりたいです。

宮崎 昂琉さん 大会で、5分を切りたいです。

4年 飯干 航羽さん 大会で自己ベストを出せるように頑張ります。

後藤 愛梨さん 大会で、5位以内に入りたいです。

6年 宮野 逢良さん 人に抜かれてもいいので、自分のペースで走り切りたいです。

甲斐 叶夢さん 大会で、7分以内で走り切りたいです。

## 大きな芋が！



2年生は、6月に生活科の授業で、芋の苗を植えました。その後も、8名で協力して水まきや草取りなどのお世話をしてきました。

そして、16日(水)に、いよいよ収穫をしました。地面を掘ってみると、大きな芋が顔を覗かせました。

子どもたちの大きな歓声と満面の笑みに包まれた、“収穫の秋”となりました。



芋を探すのが楽しかったです。去年の芋が、なぜかモンブランみたいな味だったので、今年も焼き芋にして食べるのが楽しみです。