

みのやプロジェクト



館林市立第七小学校 体力向上通信 令和6年度第3号(夏休み号) 令和6年7月19日(金)

夏休み!! 体力維持を心がけよう!!

いよいよ待ちに待った夏休みですね。1学期は体育委員会による体育集会での集団行動やラジオ体操、また、水泳記録会に向けての強化練習をがんばる高学年の児童…たくさんの場面で、体力向上に向けてがんばるみのやっ子の姿がありました。2学期は運動会に向けた練習や陸上記録会の強化練習、持久走練習、にやにやこチャンピオンシップなど体育的行事が盛りだくさんです。仲間と協力し、励まし合いながらみんなで体力向上に取り組んでいきましょう。

さて、今回の体力向上だよりでは、夏休みに取り組める簡単な運動を紹介したいと思います。夏休みに生活習慣が乱れたり、運動量が減ってしまうことはよくあります。学校に行かなくてもいいという気の緩みから、夜寝る時間が少しずつ後ろにずれて、朝が起きられなくなったり…。毎日校庭で遊んでいたのに、冷房の効いた部屋でゲーム三昧になったり…。不規則な生活や睡眠不足、3食きちんと食べない、運動をしないといった生活が続くと、子どもでも「体がなんとなくだるい」「食欲がわかない」といった体の不調につながることに。そしてその体調不良は、子どもが前向きに何かに取り組む「意欲」を萎えさせ、好奇心や根気がなくなって「学力低下」にもつながる可能性があるのです。だから体力を維持する必要があるんです!!

そこで、体力の維持と健康を保つためにご家庭で取り組んでほしいことをお伝えします。

●健康で規則正しい生活を

夏休みは、生活が不規則になりがち。生活のリズムを乱さないように、早寝早起きの習慣を大切に、食事は3食きちんと食べるようにしましょう。



●夏休みを計画的に過ごそう

夏休みの目標を決めて計画を立てて有意義に過ごすようにしましょう。また、生活の乱れを防ぐために、家族の一員としての役割を持ち、お手伝いや自分のことは自分ですするという習慣をつけるのも良いでしょう。外出時には行き先、帰宅時間をはっきりさせるようにするなど、家庭内でのルールを決めることも大切です。



●運動習慣をつける方法を知って、健康な体づくりをしよう

最初でもお伝えした通り、運動量が減ったり、生活習慣が乱れたりするとやる気の低下にもつながります。このあと紹介するご家庭でもできる簡単な運動をお子さんと取り組んでみてください。



①ラジオ体操をやってみよう

夏休みから運動習慣を身に付けたいなら、朝ラジオ体操を始めてみませんか。「ラジオ体操で運動になるの?」と思う方もいるかもしれませんが、実はすごい効果がいくつもあるのです。

①全身にかかる負荷が少ないため、子供の体にも負担になりにくい

②代謝が良くなり血流がよくなる

③普段使わない筋肉を刺激する

④脳が活性化され、記憶力アップにつながる

⑤決まった時間に行うと生活リズムが整う

運動会などでよく行われる「ラジオ体操第一」は約3分間のうちに13種類もの動きをしていて、終わった後は思った以上に体がポカポカして「良い運動になった」と感じられます。

YouTubeで「ラジオ体操」と検索してもできますが、近所でラジオ体操を開催している場所に足を運んでみるのも良いです。

②「体幹トレーニング」をやってみよう

体幹の筋肉を強化すると、姿勢を楽に保ち、安定して運動できるようになります。正しいフォームで動くことができれば、さまざまなスポーツでパフォーマンスが向上するでしょう。また、安定した動作は日常生活での転倒や怪我の予防にも効果的です。また体幹トレーニングに取り組むと、体全体が引き締まるため、理想的な体形を維持しやすくなります。トレーニングによって筋肉量が増えると、基礎代謝も高まる傾向です。

右にあるQRコードはおすすめる親子でできる体幹トレーニングになります。親子で行う運動は、健康的なからだをつくるだけでなく、スキンシップによるコミュニケーションにもつながります。ぜひやってみてください。URL⇒<https://www.youtube.com/watch?v=i0y2ytAaUqI>



5月12日(日)に行われた、『館林・邑楽陸上大会』に、七小から8名の選手が参加してきました。自分の持てる力を十分に発揮することができ、参加した選手は自信に繋がる大会になったかと思います。そして、男子1000mでは恩田晴悠さんが2位、女子走り幅跳びで水野夏芽さんが3位になりました。

校内だけでなく、市や県に挑戦し、活躍するみのやっ子たち!今後のみのやっ子たちにも期待してまいります!!

