

自分が好き！みんなが好き！笑顔かがやく 千小っ子！

千小だより



令和4年度1月臨時号
摂津市立千里丘小学校
校長 撰田 裕美

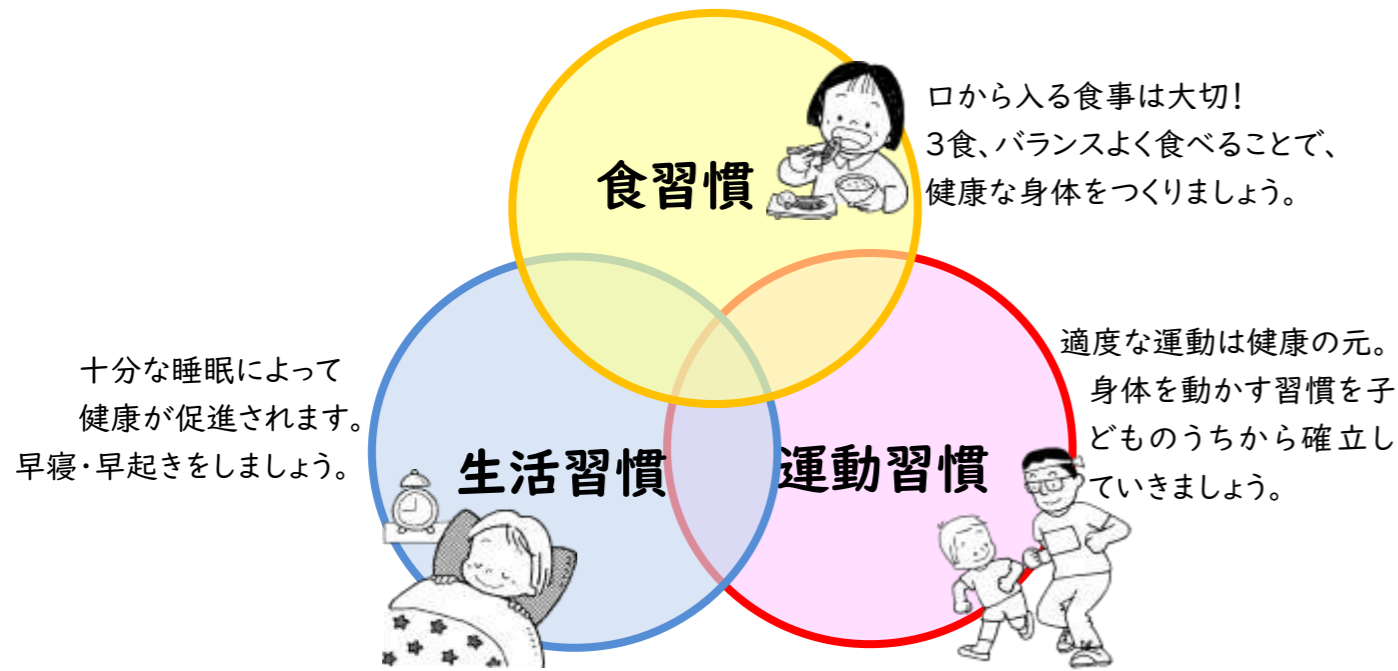


足はやチャレンジ月間（長距離走バージョン）スタート！

いつも本校の教育活動にご理解・ご協力を賜り、ありがとうございます。

1学期は5年生を中心に、また2学期は運動会を軸に取り組んで来た「足はやチャレンジ」。本取組みの目的は「生涯にわたって健康でいようとする意識・習慣を子ども達が手に入れる」ことです。2学期の保護者アンケートでは、足はやチャレンジの取組みを通して「自分の目標に向け頑張っていた」「思いやりチャレンジで、お手伝いを意欲的に取り組んでくれた」などの嬉しい声がありました。これまで積み上げた習慣を確かなものにするために、継続して3学期も取り組みます。1月16日（月）～2月10日（金）までの4週間、体づくり運動の中で持久走や縄跳びなどに取り組むにあたり、「足はやチャレンジ（長距離走バージョン）」を始めます。「マラソンが苦手」「楽しみでない」という子どもも、自分自身の目標を持つことで、“一か月、前向きに頑張った”という実感を持てるような取組みにしたいと思えます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

【健康な身体づくりのための三大ポイント】



おもいやりチャレンジ

ちょっとした心遣いで誰かを助けてあげられたら、こんなに嬉しいことはありません。「優しく言葉をかけた」「よりそってあげた」「お手伝いした」など、あなたのその思いやりは、誰かの助けになっています。一日に何か一つ、思いやりのある行動ができるといいですね。



◆ダンスやトレーニングの映像はこちら（ぜひ大人も一緒に!）

足はやダンス（長距離バージョン）

<https://youtu.be/sjAmANeU1fE>



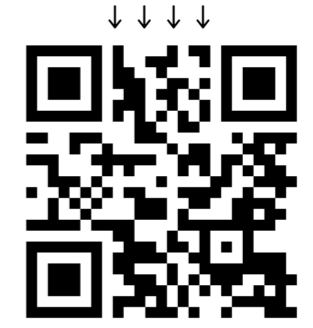
長距離走用トレーニング（A）

<https://youtu.be/9a8JC2vYRNU>



6分38秒のトレーニング

長距離走用トレーニング（大人向け）



3分39秒のトレーニング



ちょうきょりそうよう 長距離走用トレーニングA

リズム感アップ / エアーなわとび / うでふり / プランク / スクワット / 足が速くなるダンス（長距離走バージョン）

足はやチャレンジ長距離バージョンでは、『足が速くなるダンス』だけでなく、トレーニングにも動画を見ながら取り組むことができます。おうちの方も、ぜひお子さんと一緒にチャレンジしてみてください。
※トレーニング（A）は、トレーニングの後にダンスが流れるようになっています。



◆リズム感アップ

この動きは、リズムの速さがどんどん変わる音に合わせて体を動かす設定になっています。リズムの速さが変わる時に、違う速さに体を合わせようと動きを変える（修正する）ことを繰り返すうちに、リズム感が身についてきます。繰り返して練習しているうちに、どんどんリズム感が身についてきますので、手拍子だけでも良いので、家族みんなで取り組んでみてください。

◆エアーなわとび

地面を蹴る感覚を養うために実施します。左右の足を交互に跳ぶなわとびよりも、両足同時に実施の方が効果的です。ふくらはぎの筋肉強化にも効果的です。普段運動をあまりしていない方にとっては、エアーなわとびだけでもかなりハードな有酸素運動になると思います！



◆うでふり

走るときに、しっかり腕を振る動作を身につけるために行います。同時に、走るときに必要なバランス能力も身につけるために行います。



◆プランク

体幹を強化することを目的に行います。体の中にしっかりと軸を養うことによって、ぶれずに走ることができるようになります。他のスポーツを実施するためにも、とても役に立つ運動です。



◆スクワット

足腰の筋力強化を目的に実施します。このスクワットは加圧式で行うので、筋肉の引き締め効果もあるので、ぜひ家族みんなで行ってみてください！



