

さわやか No. 19



幸手市立さくら小学校体育だより
令和3年6月4日号

先月、市内陸上記録会が行われました。さくら小学校の代表としてすばらしい活躍をみせた6年生に、運動のこつや日頃の取り組みをインタビューしてみました。



ボール投げ

58m



ぼくは、外遊びが好きで、楽しく体を動かしています。幅とびの練習は、短い時間だったけれど、記録を伸ばすために先生方のアドバイスをよくきいて一生懸命練習に取り組みました！

ぼくは、地域の野球チームに入っています。さらに、うでの振りを良くし、よりボールを遠くにとばす力をつけるために、家でもタオルピッチングをしました。毎日こつこつと努力することが大切だと思っています！



走り幅とび

4m3cm



ぼくは、週6回水泳教室に通い、毎回2000mくらい泳いでいます。また、休み時間には、必ず友達と外遊びをします。特にサッカーが好きです。「楽しみながらやる」のがおすすめです！



1000m走
3分20秒17



1000m走
3分44秒06

わたしは、毎日マラソンに励んでいます。毎朝4~5周走っています。また、習い事(新体操)の2km走は、毎回タイムを縮めることを目標にがんばっています。みなさんも、朝マラソン一緒に走りましょう！



皆さんは運動が好きですか？ いつもどれくらい運動をしていますか？

運動というのは、何もトレーニングだけが運動ではありません。元気に体を動かして遊ぶことも運動なのです。毎日おにごっこで走り回ったり、ドッジボールを楽しんだりしていても、体力はどんどん高まっていきます。そして、「体カテストや陸上大会で活躍したいな」と思ったら、それを目標に意識して体を動かしたり遊んだりするとよいでしょう。今回インタビューに答えてくれた陸上選手の6年生たちのように、皆さんも目標をもって運動を続け、日頃から楽しんで体力アップしていきましょう！！