



エクササイズ

Let's exercise !



米奥小学校 体育だより

2023.7.20

夏休み号

～ 走りが速くなるために！ 運動会・陸上記録会に向けて ～

明日から夏休みに入ります！

「休みだー！」「ゲームいっぱいする！」「ごろごろしていっぱい寝たい！」

そんな声が子どもたちから聞こえてきました。

お家の方をお願いします。ぜひ子どもたちにたくさん運動をさせてください。

暑いのももちろん、熱中症には気をつけて、水分はたくさん取って、運動をするように声掛けしていただけたらと思います。

というのも、夏休みが明けると1ヶ月も経たずに **運動会** がやってきます。

また運動会が終われば、上級生は **陸上記録会** がやってきます。

「走」の競技がたくさんありますので、簡単にできるドリルを2つご紹介します！

宿題が終わった後やゲームをした後、外で散歩する時、どこかへ出かけた時、ちょっとしたすき間時間に！（お家の方もぜひ一緒に！）

1つ目は、「スキップ」 です！

～ポイント～

①大きく腕を振って、リズムよく、遠くへ跳ぶつもりでスキップする

②膝と足首の力を抜いて、脚を前に投げ出すように動かす



2つ目は、「競歩（きょうほ）」 です！

～ポイント～

①股関節を中心に動かして、できるだけ大股で速く歩く。走りそうな勢いになったら走り出してOK。

②着地は足の指のつけ根付近を使う。かかとは一瞬だけ地面につく。

③地面からの反力を利用して前に進む力にする



夏休みのあいだに、ほかの人よりも走りがはやくなろう！！！！