



南小体育だより 第①号 7月19日



夏休みに向けて

いよいよ長い夏休みが始まります。最近暑い日が続き、クーラーの効く部屋で過ごす時間が長いせいか、外に出るとすぐに体調を崩したり、すぐに疲れたりするなど、体力が低下している様子が多く見られます。せつかくの長い休みなので、自分で目標を立てて、毎日無理なく少しずつ運動に取り組み、体力向上に励んでほしいと思います。取り組み方は自由ですが、以下の例を参考にしてみてください。

◎新体力テストの結果をもとに取り組み

個人懇談のときに、今年度行った新体力テストの結果をお返します。表面の結果を参考に、裏面に載っている運動等に取り組みみてください。自分で毎日やるトレーニングを作成して取り組めるとよいですね。



苦手な運動を中心に、自分で考えたり、お家の人と相談したりして、トレーニングメニューを決めてみよう！メニューを決めたら毎日取り組んで、運動カレンダーに記入しよう。少しでも取り組むことができれば、担任の先生に夏休み明けに提出しよう！

◎ラジオ体操に取り組み

今年度もラジオ体操カードを渡しますので、ぜひ取り組んでみてください。ラジオ体操は体全体を動かすことができるとてもいい運動です。毎日続けてハンコを押してもらいましょう。家で取り組む場合は、お家の人にハンコを押してもらってくださいね。取り組んだ人は、夏休み明けに担任の先生に提出しよう。



マッチョマンからの宿題！

『やあ、みんな！南小の体育の神様、マッチョマンだ！なに？暑くて運動したくないだ
と？それはいけないな！暑い夏だからこそ、体力がアップする大チャンスだ！この長い夏休みを生かして、ぜひ上に書いてある運動を参考に、いっぱい体を動かしてくれ！頑張った子にはなんと！あの超レアなマッチョマンカードをプレゼントするぞ！でも、熱中症には気を付けてくれよな！みんなが頑張ることをマッチョマンは期待しているぞ！』