



学校教育目標

『笑顔いっぱい輝く子』

白糸小 体育部

No.8

2024年11月25日

1 しらいとレッチコンテスト

今年度から始まったしらいとレッチの記録会を実施しました。10月22日～11月15日の25日間の中で、多くの児童が積極的に参加をしていました。1年生の児童の中には、1週間に何度も来て、グーパーやマリオネット、もも上げに挑戦していました。始めは、40回程度しかできなかった子が、この期間の中で継続的に取り組み、最終的には60～80回まで記録を伸ばしました。継続的にしらいとレッチコンテストを通して、運動習慣を身に付け、体力の向上につながっているように感じました。

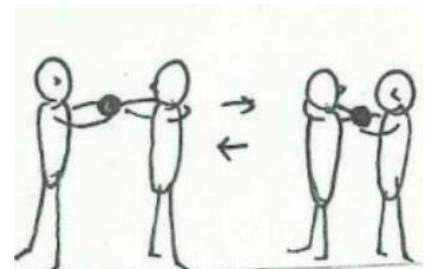
そこで、第2回しらいとレッチ親子コンテストを開催します。下記の日程で行います。

1 日時 令和6年11月27日(水)～令和6年12月13日(金) 計17日間

2 種目について

『八の字パス』(児童にも説明をしてあります)

- ・背中合わせに立ち、持っているボールやタオルを丸めたものなどを後ろの人に手渡します。渡したものが八の字を描くように渡し、自分の元に戻ってきたら1回です。
- ・計測時間は20秒です。



3 方法

- ① 20秒間で回数を、低学年・中学年・高学年の部で競います。
- ② 期間内なら、何度でも挑戦してよいです。
- ③ 各クラスの音読カードに記録シートを添付しますので、記入してください。
- ④ 回数の形状や記録の記載は保護者の皆様に御協力いただきたいです。
- ⑤ トップ③は、職員室前の掲示板に名前を掲載します。
- ⑥ 12月13日(金)の提出をもって締め切り、上位3名にメダルを贈呈します。

2 マラソン練習が始まりました

来週は、風の子マラソン本番になります。残りの期間、練習するとき次のことを意識して走るとよいです。①腕の振り方です。腕や肩の力を抜いて、軽くリズムカルに振りましょう。足のリズムに合わせるように意識すると良いです。かけっこのように力強く大きく振るとすぐに疲れてしまい、長時間走ることができません。②呼吸の仕方です。意識して、しっかりと息を吸いましょう。一生懸命になるあまり、呼吸がおろそかになってしまうことがあります。大きく息を吐いて、しっかりと吸うことを意識しましょう。これらのことを意識して、本番もがんばってください。

