



## ふるさとを愛し 心ゆたかに かしこく たくましい子 いいこといっぱい 走ること

みなさん 運動会ははたのしかったですか。運動会は大変良く晴れて、気持ちよく運動会ができましたね。今日は、運動会で一番やっていた運動「走る」についてお話したいと思います。

さて、みなさん、人はどんな時に走るのでしょうか。運動会 かけっこ 短距離走 リレーなどや 陸上大会 野球 サッカーなどのスポーツ、おいかっこ おにごっこなど。急いでいるとき、逃げる時、おいかける時そして、「走りたとき」ですね。

みなさんは走るの好きですか？ どのところが好きですか。

詩人のまどみちおさんの「走るのだいすき」という詩です。たのしい歌ですね。広々と続く青い草原に行ったり、長い廊下をみたりすると、なんだか走ってみたいくなる気持ちになります。風が顔に当たり、口の中に新鮮な空気がどんどん入ってきて、走って気持ちがいいものです。

実は、走っていることがたくさんあるのです。

- ・毎日ランニングする人は、全然走らない人より長生きする（10人中7人くらい）
- ・体が軽くなる（脂肪（あぶら）が体につきにくい）
- ・病気（生活習慣病：高血圧、糖尿病など）になりにくい
- ・お肌がすべすべ（お肌のコラーゲン量が多い）
- ・肩こりがよくなる、冷え性がよくなる（血のめぐりがよくなる）
- ・ストレスがやわらぐ（気持ちがすっきりする）
- ・よく眠れる
- ・ごはんがおいしい！

### ・脳が活性化（頭がよくはたらく）

脳がよく働くのだそうです

- ・脳が活性化（頭がよくはたらく）
- ・心臓から脳へ、たくさん血が送られる（脳が元気になる）
- ・ものを考える力が高まる
- ・おぼえる力がよくなる
- ・脳細胞が増えていく
- ・幸せな気持ちになる
- ・やる気、集中力が高まる

いいこといっぱいですね。では、いつ走るか。どのくらい走るか。競走じゃなく、自分のための走り方はこんな風にするといいそうです。

いつ走ると体にいいの？

- ・脳を元気にするなら、朝の時間に20～30分走るといいよ。
- ・どんなふうにも走るといいの？
- ・早く走らなくていいよ。ゆっくりでいいよ。
- ・長く走らなくていいよ。時間になったらやめていいよ。
- ・毎日続けるといいよ。

走ると体にいいこといっぱいです。

大きな大会に出なくても、運動会は終わっても、秋のマラソン大会まで、1日校庭2周でも3周でも、とにかく毎日続けてみたら自分が変わるかもしれません。栄村駅伝大会に挑戦してもいいですね。

走ってみませんか。でも廊下は走っちゃだめですよ！

【校長：齊藤 隆】



6月の校長講話は、運動会の振り返りから走ることについての話でした。体力づくりを始め、健康な体づくりに力を入れて取り組んでまいります。

### 栄小学校ホームページ ぜひご覧ください

随時更新中。下のURLから、または「栄小学校」で検索してアクセスしてください。右の二次元コードもご利用できます。

<http://www.dia.janis.or.jp/~sakaesyo-es1/>



# いきいき栄っ子 ~ふるさと学習進行中~



花壇クラブのみなさんと苗植え



栄村探検隊



ヨモギ団子づくり



休耕田をひまわり畑に



地域の方と田植え



アスパラガス収穫体験



## 7月の予定



7/ 5	水	PTA救急救命講習会
6	木	5年栄・津南集合学習
7	金	保小中合同引渡訓練
11	火	あいさつ運動 地区子ども会②
12	水	5・6年海の学習①
13	木	5・6年海の学習②
14	金	3年秋山体験学習 5・6年計画休業
19	水	成績処理（5時間授業）
20	木	水泳参観① 成績処理（5時間授業） 集金振替日
21	金	水泳参観② 成績処理（5時間授業）
25	火	1学期終業式（5時間授業） プール納め
26	水	夏期休業（～8/21） プール開放①
28	金	プール開放②

夏の体育としてプールの時間が多くなります。疲れが残らないように、規則正しい生活にご留意ください。学期末の水泳参観ではご来校をお待ちしております。よい一学期のまとめをして夏休みに入れるように支援していきます。ご協力をお願いいたします。

### 非行防止研修と各種相談

信頼される学校を目指し、毎月職員会議の折に様々な非行防止研修を行っております。また、児童やご家庭の様々な相談にも応じておりますので、ぜひ気軽にご相談ください。担任だけでなく、養護教諭・栄養職員・教頭・校長等ご希望により対応します。電話でお知らせください（TEL 87-2006）。



### ふるさと学習への取組

上の写真は、第1回クラブ活動の「あんぼ」「絵手紙」の様子です。栄小学校では、ふるさと学習に力を入れて取り組んでいます。栄村の自然や文化、人に学び、地域のよさや特徴を知ることをめざして活動しています。また、地域をフィールドに学びを展開することで、児童にとっては体験的、主体的に活動していくことができるものと考えています。地域の皆様にはいつもたくさんのご支援をいただいています。ありがとうございます。



【文責：教頭 市川 勝】