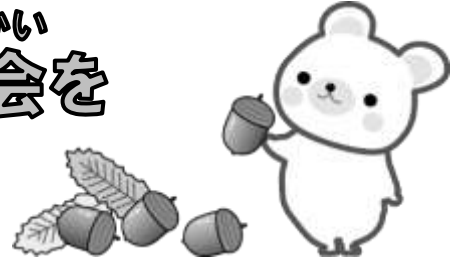


ほけんだより号外

令和元年11月11日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第9号



れいわがんねんど
令和元年度 がっこうほけんいんかい
学校保健委員会を
かいぎい
開催しました。



10月30日(水)2・3時間目に、「走るって楽しい!～正しい体の使い方を知ろう～」の走り方の実習を行いました。コモディイダ築地店(ふじみ野市)の店長であり、コモディイダ駅伝部の元監督をされていた小林剛志さんを講師にお迎えし、ウォーミングアップの仕方や、走るときの正しい姿勢、きき足の見つけ方などを教えていただきました。

業間休みは、保護者・教職員を対象に、くつの選び方のポイントを教えていただきました。

よい姿勢で、ジャンプ!

地面の反発の力を使ってみよう!



腕をふるときは、ひじで後ろにパンチするように!

このように走ってみると、いいよ

- 疲れたときこそ、腕をしっかりとふろう。
- 腕をふるときは、肩甲骨から。
- 手のひらは、力を入れず、軽く手を開こう。
- 息はしっかり吐くこと。吐けば、自然に吸える。
- 前かがみにならず、おへそが糸で前に引っ張られるイメージで。
- 前を向いて走ろう。
- ゴールテープや、2・3人前にいる人を見ながら走ろう。
(目の前の人を見てしまうと、その人に合わせて走ってしまうので、抜かせない。)
- 苦しくなったときは、よいイメージや前向きなことを想像しよう。
(例えば、自分がゴールをしてよろこんでいる姿、友達や家族が応援してくれていること、自分がかんばっていることをよろこんでくれていること)



正しいくつの選び方のポイント



- くつのかかとと、自分のかかとを合わせて、それを基準にする。
- 中敷きが取れるものであれば、中敷きを取り、かかとを合わせてつま先が2cm余るもの。
- くつの中で足が遊ばないもの。(ブカブカで、くつの中で足が動いてしまうものはダメ) きつすぎてもダメ。
足指の爪が黒くなり死んでしまう原因になる。
- くつ底全てがグニャグニャしているものは、走るのには適していない。
- 足の本来曲がるべきところが、曲がるように作られているもの。