



都賀の台小学校だより

千葉市立都賀の台小学校

6月号

令和5年 6月 1日

運 動 会

スローガン 一致団結 勝利をめざして 真剣勝負！！

校 長 清 水 俊 也

ご家庭の協力、6年生の係児童を中心に今年度も運動会を行うことができました。感謝申し上げます。一か月前にスローガンを決め、係・競技種目・放送原稿等、沢山の準備をして当日行われました。

運動会を楽しみ待っていた人、運動が苦手な人、いろいろな思いがありますが学校行事を通して成長することを今後も大切にしていきたいと思います。

感謝の気持ちを込めて「元気が一番！ ありがとう 運動会！」

「歩く」と健康寿命がのびる

(大人の毎日が運動会?)

健康づくりの基本は「歩くこと」。ちょっとした移動をできるだけ徒歩に切り替えると、見違えるほど健康な体になると聞きました。

歩くことが習慣になれば、健康状態が改善する。交通手段の発達で便利になった反面、現代人の多くは「歩く量」が著しく減っているため、健康を損なう原因になっているそうです。少しでも毎日歩けば、心身ともに元気になるようです。

「正しく歩く7つのポイント」

- ① 背中を丸めたりお腹を前に突き出したりせず、「お腹」「背中」と「腰」を意識してスッとまっすぐに立つ。
- ② 腕を振る際、ひじを軽く曲げ、後ろに引く。肩甲骨を動かす意識をもつ。上半身の動きが自然に下半身に伝わります。
- ③ おへその下を意識しながら骨盤を少し前傾させて歩きます。反り腰に注意です。
- ④ かかとで着地し、足の裏の小指側のラインで地面をとらえ、最後に親指側で地面を蹴ります。
- ⑤ 5センチ幅の一本の線の上を「モデル歩き」します。バランスを保つために脳を使うので認知症予防にもなります。
- ⑥ いつもより歩く幅を10センチ広くします。歩く速度が自然に少し上がります。
- ⑦ 通勤や買い物に出かけるときに「普段の速さ」と「少し速め」を交互に繰り返します。動効果が高まります。早歩きの間は、一日合計20分くらいの目標です。