



令和6年7月23日
旭川市立旭川小学校
チーム体 瀬戸

1学期遊びを通して運動できた！

◇休み時間、1年生と鬼ごっこをする6年生がステキでした！

今年度の旭川小学校も、1学期、グラウンドや遊具で遊ぶ児童がたくさんいました。また、今年度の日課は、毎日休み時間が確保されているので、体を動かす機会も増えています。グラウンドで鬼ごっこをする1年生の中に6年生も混ざり、一緒に楽しむ姿が見られました。なんとステキな高学年なんでしょう！遊びの時間が子どもたちの体力向上の一助となると信じています。



サッカーを大人数で楽しむ3年生！



遊具で体をダイナミックに動かす4年生！



鬼ごっこでグラウンドいっぱい使って走り回る1年生！その中に、1年生の鬼役から逃げる6年生の姿が！すごいですね。



短縄跳びを玄関前でがんばる児童もいます。

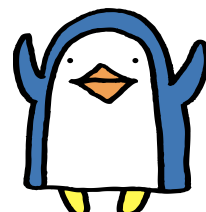
暑くても適度な運動を！

明日より32日間の夏休みが始まります。今年も暑い日々が予想される中、健康に夏休みを過ごすしてほしいです。暑くても、そして暑い日が続くからこそ、元気に過ごすために適度な運動を行うことが大切です。次ページの内容を、ぜひ、参考にしてみてください！

◇おすすめは朝活

真夏は暑さのせいで、外出の機会が減り、エアコンの効いた場所にこもってしまい、運動不足になりがちです。そこで、真夏は少し早起きをして、涼しい時間帯を利用して朝活させてみてはいかがでしょうか。

朝活にベストな運動として挙げられるのは、ラジオ体操です。ラジオ体操はよく考えられた全身運動として昔から親しまれています。近くにラジオ体操会場がない場合は、自宅でラジオを聞きながら家の中や玄関先で行うことも可能です。早起きしてラジオ体操を行い、朝食をとって、午前中に学習に取り組むことで、規則正しい生活リズムを維持でき、脳も活性化し、代謝も良くなり、良いことだらけです。2学期スタートも朝から元気に入ることができます。



◇プール・水遊び

7月1日より旭川小学校のプールの一般開放が始まり、平日休日問わずたくさん子どもたちが利用しています。水の中を歩いたり、泳いだり、遊んだりするだけでかなりの運動量です。そして、何よりも楽しい！

旭川小学校のプールは、学校閉庁日（8月10日、12日～14日）以外は毎日利用できます。8月11日（火）の山の日も利用できます。午前中は家で学習した後、昼からプールというのもよいかもしれません。

※旭川小学校プール 36 - 1650



◇その他にも…

「毎朝、家から〇〇まで散歩する（自転車で行く）」、「動画を見ながら●●のダンスを練習してマスターする」、「家の前で◇◇回（◆分）縄跳びする」など、お子さんの実態や環境に合わせて、目標設定したり習慣化したりできるとよいです。

また、少年団や習い事、毎日外で遊び回っているなど、夏休み中でも継続的に運動する場合はあまり気にする必要はありませんが、長期休みになると極端に運動量が減るお子さんの場合は、自律神経が乱れて、夏バテや体調不良、夏休み明けは朝から起きられないなどということに陥りやすいです。水分補給や休息とのバランスも意識しながら、無理のない程度に体を動かす環境をご家庭で整えていけるとよいですね！

充実した夏休みを！