

令和4年5月10日（火）

狛江市立狛江第三小学校

体力向上便り

親子で一緒に 家庭でも児童の体力向上を

日頃より本校の教育活動に際して、御理解・御協力を賜りありがとうございます。新型コロナウイルスが流行してから、2年が経ちました。放課後に友達と公園で遊ぶ機会が減ったり、家で過ごすことが増えていたりしています。このような状況が続いていることから、児童の体力低下が心配されています。そこで学校では、児童の体力向上を図るために、学期ごとに「大なわ跳び」「短なわ跳び」「持久走」に取り組んでいます。さらに御家庭でも協力していただき、意識を変えることで子供の体力は向上します。御家庭でも、すぐにできることを中心に紹介しますので取り組んでみてはいかがでしょうか。

○歩くことを増やす

(例)・買い物に行くとき ・友達の家遊びに行くとき ・塾に行くとき など

○荷物を持つ

(例)・買い物の荷物を持つ など

○持久力を高める

(例)・なわとび

・ランニング (低学年：無理のない速さで2～3分

中学年：無理のない速さで3～4分

高学年：無理のない速さで5～6分) など

○階段を使う

(例)・エレベーターやエスカレーターをできるだけ使わない など

○掃除をする

(例)・風呂掃除 ・雑巾がけ ・窓ふき など

○バランスのよい食事を摂取する

できることから、少しずつ行っていくことが大切です。御協力よろしく申し上げます。