

令和4年11月8日

入間市立東町小学校長

## 体育朝会(5分間走)

今日の体育朝会は5分間走でした。どの学年も自分のペースに合わせて5分間走り切ります。今日の目標は、「5分間走り切る」ことでした。

トラックの大きさを3つに分け、一番内側を低学年、真ん中を中学年、大外を高学年が走ります。いつもの朝マラソンでは途中で歩いてしまう子が多いのですが、今日はほとんどの児童が5分間走り切ることができました。

持久走が嫌いな児童はたくさんいます。しかし、運動の中で「心肺機能」を高めるには「続けて長く」動き続けなければなりません。そういう意味ではこの持久走や縄跳びは心肺機能を高めるのにはとても効果があります。本校では毎朝、朝マラソンに取り組んでいます。運動の秋ですのでご家庭でも子供たちと一緒に運動に取り組んでみてはいかがでしょうか？

