

2月27日（火）歩き方

計画委員会の子が、階段と廊下にビニルテープを貼ってくれました。「右側を歩く」を、皆さんがしっかりできるように、活動してくれたのです。



では、正しい、美しい、楽しい歩き方について考えてみましょう。大切なことが5つあります。

- 1 背筋がまっすぐに伸びていること
- 2 腕は外側にふらない
- 3 ひざを伸ばす
- 4 つま先をまっすぐに出す
- 5 かかとから地面につく

どうですか、できていますか。扇小学校にはあまりいませんが、ポケットに手を入れて歩いている人がいます。ポケットに手を入れると正しく歩けません。もし転んだときには、大事な頭、顔を守ることができません。危険です。

おそらく皆さんは、毎日5000歩くらい歩いていると思います。どうせ歩くなら、正しく、美しく、いきいきと歩きたいものですね。

村越 新