

パワー!!

令和5年11月13日

持久走大会へ向けて練習が始まります。

持久走カード

中休みに行間体育として、全校でランニングをしています。体育委員会がペースメーカーとなり、自分にあったペースで走れるように工夫しています。

この持久走カードに、走った周回を記録したり、目標を書いたりします。

元気に走ろう深川っ子

☆たくさん走って日本一周だ☆

年 組 名前

10月 日 試走	目標	12月 1日 本番

各学年の距離

- 1・2年 1000m(トラック5周)
- 3・4年 1500m(トラック7周半)
- 5・6年 2000m(トラック10周)



スタート
めざせ北海道!

☆ゴール☆
めざせとろろ

グラウンドのトラックを1周走ったら1つ〇に

色を塗ろう! 走った分だけ色が塗れるよ!

「深川 de チャレンジ」

11月15日からスタート

親子で取り組める内容もあります。一緒に

チャレンジしてみてください。

おすすめメニューと効果

かけっこをする

→走ることに慣れるため
低学年はスロージョギング(話せる速度)で、中学年以上はどこか目的地を決めて親子でランニングをしてみてもはどうでしょう?

継続は力なり



ボールを使う

→地面を踏む力をつけるため
ボールを蹴りながら走ったり、ボールを追いかけてたりすることでスピードアップ!

縄跳びをする

→基礎体力と脚力向上のため
音楽をかけて音楽に合わせて縄跳びをすると楽しめますよ。

ストレッチをする

→寝る前など、時間を決めて、体を伸ばして筋肉を休ませましょう。(参考資料) [自宅のできる「親子のストレッチ体操」](#)で、カラダもココロもほぐれる | Tarzan Web (ターザンウェブ)