

Flowers Tidings of flowers

2024年(令和6年)11月26日 福山市立山手小学校

持久走練習開始

11月19日(火)から、11月29日(金)の持久走記録会に向けての練習が始まりました。体育科の授業では、低・中・高学年ごとに、持久走記録会コースの学校周りを走ります。大休憩には、「なかよし5分間走」といって、全学年、運動場で5分間程度かけ足を行います。初日は、自分のペースを探しながらの走りでしたが、徐々に自分のペースをつかみながら走っています。

運動場を1周走ると、マラソンカードの「やまてん」に色を塗っていきます。「よし!今日は、やまてん4つ塗れる! やったあ、やまてん3列目になったよ! もうすぐマラソンカード1枚目が終わるよ!」など、子どもたちの励みになっています。

朝休憩も、6年生を中心に、いろいろな学年の子どもたちが自主的に走る姿が見られます。

持久走をすることで、筋力・体力はもちろんのこと、強い心も一緒に育んでいきたいと思えます。

