



正しい走り方で持久走を楽しもう!

みんなは持久走は好きかな? 長いきよりを走っていると息が苦しくなるから、あんまり好きじゃない、という子も多いかな? でも、正しい走り方を身につければ、きっと持久走は楽しくなるよ!

苦しさを減らし、楽しく走るための方法だよ!



走るとすぐに苦しくなるときは
呼吸のリズムに決まりはないよ。いろいろな呼吸法を試して、自分にとって自然なリズムを見つけよう。

- 「ススツ、ハーツ」と2回吸って1回吐く。
- 「ススツ、ハツハツ」と2回吸って2回吐く。
- 「スーッ、ハーツ」と1回吸って1回吐く。
- 「スーッ、ハツハツ」と1回吸って2回吐く。

「吸うこと」より「はくこと」を意識してみよう。息を力強くはき出すと、自然にたくさんの空気が肺の中に入ってくるよ。

同じペースで、一步一步。持久走のコツを知ろう!

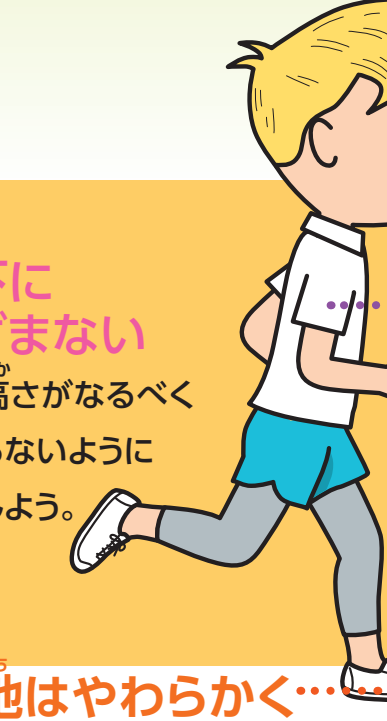
一番大切なことは、同じペースで走り続けること。また、一步一步の足のはばを広げすぎず、速く動かすことも大切だよ。



顔 あごをひく
あごが上がると、体がそり返って、前に進む力が弱くなるよ。



うで 肩からふる
大きくふる必要はないよ。軽く、リズムカルにふるよう。

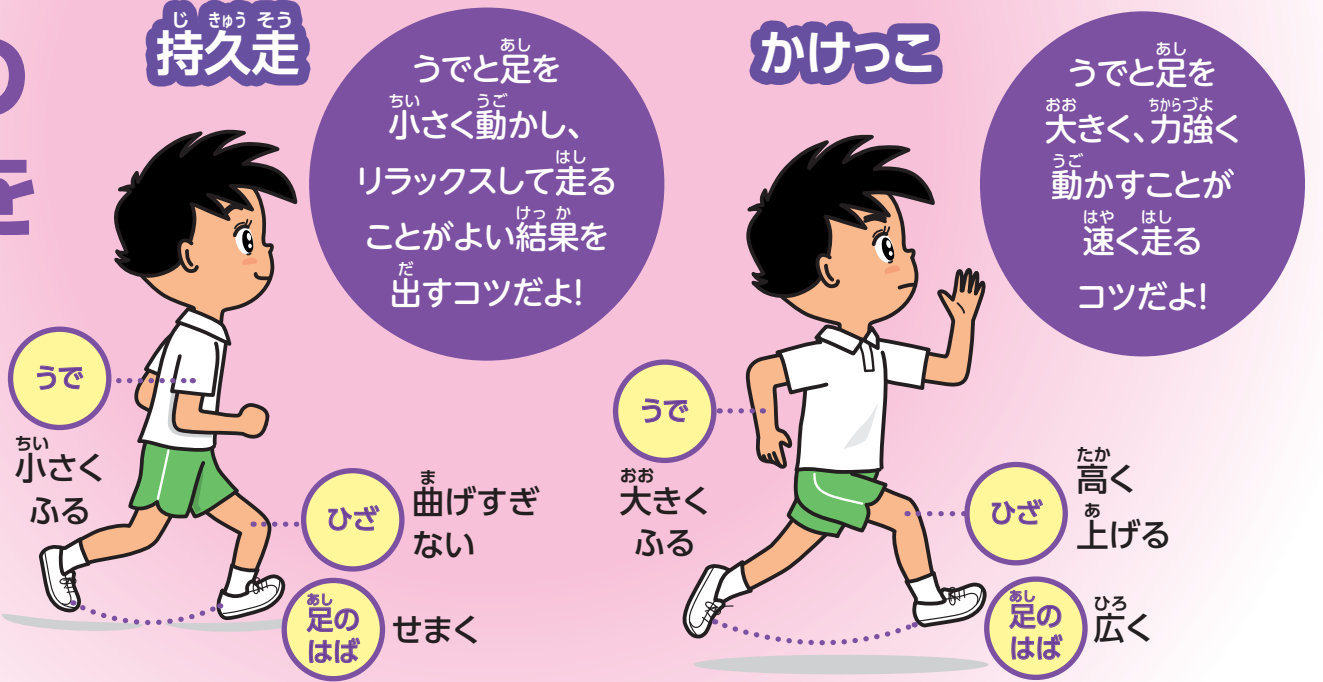


からだ 上下にはずまない
頭の高さが高くなるべく、変わらないように意識しよう。



うで 肩とうではリラックス
肩やうでに力が入っていると、余分な体力を使ってしまうよ。

走り方のちがいを知ろう!



下り坂を走るときは
下り坂は、足音が大きくなるとい意識しよう。



上り坂を走るときは
一步一步のはばをより小さくして、一步一步をより速く動かそう。



後半から体が動きにくくなる
前半のペースが速すぎると、後半から体が動きにくくなるよ。スタートしてしばらくは、少しゆっくり走ってみよう。



ふらっとすることが多い子は、貧血気味かもしれないよ。日ごろから鉄分やタンパク質をとろう。

貧血予防に効果的な食品
ひじき、ホウレンソウ、アサリ、レバー、卵



コラム どうして「駅伝」という名前なの?

全国各地で駅伝大会が開かれる季節がやってきたね。この「駅伝」という言葉の由来を知ってる? 話は今から1300年以上も前にさかのぼるよ。701年に、日本で初めての法律ができて、その中で「駅馬伝馬」という「駅」と「馬」を使って情報を伝えるための制度が定められたんだ。この駅馬伝馬から駅と伝をとって、駅伝と名づけられたんだよ。



駅伝が大会になったのは、1917年の「東海道駅伝徒歩競争」からだ。京都から東京までを23区間に分けて競争したんだ。

ここでしょうかいた内容を、ぜひ試してみよう。でも、「速く走ろう!」と無理をするのではなく、自分のペースを守って走ることが大切だよ。くり返し練習して、少しずつつかれにくい走り方を身につければ、もっと走るのが楽しくなるよ!

どっちが正解クイズ

ヒントは、影のこの前どかに書いてあるから、よく見てね!

問題 持久走のときは、どこを見て走るのがよい?

答え ① 足元 ② 前の方

● 正しく答えた人の中から抽選で、30名に「スクールガイド」をプレゼントするよ。

● しめ切り: 平成29年1月20日
賞品は平成29年1月31日までに校長先生あてに送ります。

前号のクイズ 静電気は、なにをすると起きる電気かな?
答えは ① 物をこすり合わせる

「クイズの答え」や「おたより」の送り方

はがきか、ホームページから応募できるよ。ホームページの「みんなのおたよりコーナー」に掲載された5名には「シリコンウォッチ」をプレゼントするよ。

はがきの応募方法
次のあて先に、①~⑤を記入して送ってね。
①の学校名は「〇〇市(町)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例) 名古屋市立 中電小学校

52円 ¥461-8680
電気こどもシリーズ係

① 学校名
② 学年組
③ 名前
④ クイズの答え
⑤ 感想

ホームページからも応募できるよ。
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>
電気こどもシリーズ クイズ で **けんさく** してね。