

## 元気!はつらつ!らんランタイム

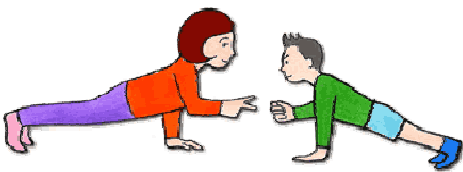
5月13日から、毎週水曜日の20分休みに、全校児童でらんランタイムを行っています。1, 2年生は3分、3, 4年生は4分、5, 6年生は5分、自分のペースで走っています。

ドラえものの歌が流れると、らんランタイムの始まりです。学年ごとに、校庭の集合場所に集まります。運動会で取り組んだということもあり、準備運動は、“ラジオ体操”。それが終わると、5, 6年生がロッキーのテーマ曲とともに、一斉に走り出します。いきなりダッシュするのではなく、最初から最後まで同じペースで走ることを目標にしていますので、1~4年生は、高学年の走りを見て、走り方を学びます。そして…音楽が変わると、1~4年生も一斉にスタートです。教員も、子どもたちと一緒に走りながら、「自分のペースで走ろう」、「足を止めないでがんばれ!」などと声をかけています。最初の頃はいきなり全力で走っている子もいましたが、だいぶ走り方に慣れてきて、同じペースで最後まで走っている子どもたちが増えてきました。



水泳指導期間中は、らんランタイムをお休みしますので夏休み前はあと1回、その後は9月中旬からになります。らんランタイムを通して、「運動を持続する力」を伸ばす足掛かりになればと考えていますので、子どもたちをぜひ応援してください。また、ご家庭でも放課後や休日に「家族でらんランタイム」を実践していただければと思っています。

**【ミニ運動コーナー】** 今回は、家族でできる運動です。ぜひご家庭で、子どもと試してみてください。



### ①うで立てジャンケン

- ・二人で向き合って、うで立ての姿勢になります。
- ・ジャンケンをし、負けたらうで立て伏せを3回やります。

### ②タオル取り

- ・背中合わせになって、両足を開きます。
- ・二人の足の間には、タオルを開いた状態で置いておきます。
- ・「せーの!」の合図で、足の間にあるタオルをお互いに片手で取り合います。足を動かしてしまった方が負けです。
- ・おしりがぶつかったり、ぐいぐいと引っぱられたりしても、バランスを崩さないようにします。

