

ライ 1



安積中学校1学年 第10号 R7年6月6日 学年主任 吉田 隆

第1学年だより

5月29日に健康振興財団のトレーナーの方にお越しいただき、ストレッチ講習会を行いました。 意識 しないと動かさない筋肉を動かし、気持ちのいい汗を流しました。できれば毎日実践してみましょう。

今回のストレッチ講習会を機に今後のリラックス方法や、け がをしないように体をほぐすという意識を高めておこうと思 います。2人の丁寧な教えのおかげで、どこをどう動かせば 心地いい姿勢になるのかがよく分かりました。もともと運動 は苦手な方ですが、今回は楽しく簡単なストレッチを学ぶこ とができて良かったです。

私は体が硬くて、運動も苦手なので、今回のストレッチ講習 会がとても勉強になりました。特にストレッチ後に前屈をし た時は、ストレッチ前よりも体を倒すことができて、とても うれしくなりました。今回習った事は家族にも伝えて、家で 実践してみようと思います。

受講後の生徒の感想を何点か載せます。

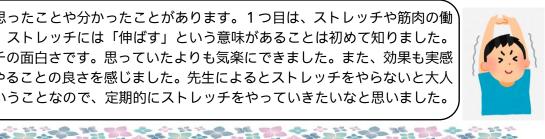


このストレッチ講習会を通して、体のつくりや、どの部分が一番筋肉が多いかなどたくさんの事を知ることが できました。また、最初は足に手が届かなかったけど、様々な種類のストレッチを行ったことで、足に手が届 くようになりました。他にもダンスのようなしストレッチをした時はとても楽しく、心も体もリフレッシュす ることができました。家でも活用したいです。とても楽しかったです。



僕は、今日のストレッチ講習会でいろいろな事をやりました。僕は、2つ学んだ事がありま す。1つ目はけがをしないことです。ストレッチをやるとけがをしにくくなる事を知り、お まけにけがを防ぐことができるストレッチを教えていただきました。ありがとうございます。 2つ目は、ストレッチはリラックス効果があるのを知り驚きました。寝る間にストレッチを したいと思いました。

ストレッチ講習会で思ったことや分かったことがあります。1つ目は、ストレッチや筋肉の働 きなどについてです。ストレッチには「伸ばす」という意味があることは初めて知りました。 2つ目は、ストレッチの面白さです。思っていたよりも気楽にできました。また、効果も実感 でき、ストレッチをやることの良さを感じました。先生によるとストレッチをやらないと大人 になってから大変ということなので、定期的にストレッチをやっていきたいなと思いました。



来调の予定

日	曜	時程	行 事	授			業			給食	完全下校
9	月	В	安積中学区小中連携授業参観 部活動なし	1	2	3	4			な	12:35
10	火	Α	学習コンテスト(国語)	1	2	3	4	5	П	\circ	18:10
11	水	Α	県中中体連激励会	1	2	Ω	4	5	総	0	18:15
12	木	Α	県中地区水泳大会	1	2	3	4	5	総	0	18:15
13	金	В	防犯教室 尿検査③	1	2	3	4	防		0	16:45

PTA親子奉仕作業

6/7 (±) $6:30\sim$ 親子で奉仕作業を実施しま す。学校の環境整備のため、 ご協力をお願いいたします。 雨天時は、6/14(土) に延期になります。 延期の場合、6/6(金)の夕 方にマチコミで連絡します。