

トライ1

第1学年だより

安積中学校1学年
第10号
R7年6月6日
学年主任 吉田 隆

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、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くださいました。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。



～ 来週の予定 ～

日	曜	時	行事	授業					給食	完全下校
9	月	B	安積中学区小中連携授業参観 部活動なし	1	2	3	4		なし	12:35
10	火	A	学習コンテスト(国語)	1	2	3	4	5	コ	18:10
11	水	A	県中中体連激励会	1	2	3	4	5	総	18:15
12	木	A	県中地区水泳大会	1	2	3	4	5	総	18:15
13	金	B	防犯教室 尿検査③	1	2	3	4	防	○	16:45

P T A親子奉仕作業

6/7(土) 6:30～

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。