

# 美濃加茂健康ファミリー

## 第53話 健康のためにウォーキング

美 男「なあ、おばあさん。こないだ9月にあつた下米田さくらの森のウォーキング大会は景色もよかつたし、気持ちよかつたなあ」

濃 代「そつやねえ。坂道がいつばいあつて、ちよつとえらかつたけど、いつばい汗をかいたし、次の日ちよつと足が痛かつたけど夜はよく寝れたでちよつと若返つたみたいやわ」

美 男「結構きょうさんの人が来とつたなあ」

濃 代「市ではもう何回も開催してるらしいね。ウォークみのかもといて年に4、5回やつとるんやと。隣の奥さんは今年はずべて参加して今月と来月のウォークみのかもにも参加するとはりきつとりやあたわ」

美 男「こないだも言つとつたなあ。ウォーキングの効果は・・・」

- ①生活習慣病を予防する
- ②血液の循環が良くなる
- ③筋肉の衰えを防ぎ体力を強化する
- ④ストレス解消に役立つ
- ⑤からだに抵抗力を付ける
- ⑥骨の老化を予防する

などいつばいあるらしいわ。わしらも美濃加茂のことを案外知つてるよ

うで知らんこともあるで、新しいことを発見するためにもこれからのウォークにぜひ参加しよう。今度は加寿夫んたあも誘つて家族みんなで行こまい」

濃 代「そつやね。歩くときの姿勢のポイントも教えたらんかね。」

歩く時の姿勢10のポイント

- ①やや遠くを見る
- ②あごは引く
- ③胸を張る
- ④腕はリズムカルに振る
- ⑤ひじは90度近くまで曲げる
- ⑥背すじを伸ばす
- ⑦おへそに力を入れおなかを引き気味に保つ
- ⑧軽くこぶしを握る
- ⑨着地前はひざを伸ばしきる感じで
- ⑩歩幅は身長2分の1以上

どうせ歩くなら効果的に歩かんかね」

美 男「そつやそつや。今度の10月27日の山手小学校出発のコースと11月16日の蜂屋小出発のコースをみんなでも参加しよまい！」



# だんらん

## 第43話 運動会

スポーツの秋です。9月半ばから10月半ばまでの1カ月、園や学校、自治会などで運動会が実施されます。子どもたちや保護者の皆さんは、どんな気持ちで運動会を迎えるのでしょうか。

走ることが速い子や運動が得意な子は、自分の存在を友達や多くの観衆に示すことができるものですから夏休みが終わったころから運動会を心待ちにしています。逆に「運動会なんてなければいいのに」と思っている子もいるでしょう。

最近、実施する学校は少なくなりましたが、以前は多くの小学校で「組み立て体操」がありました。運動会の花形演技です。何年前か、私のクラスにA君という男の子がいました。A君はたいへん心の優しい子ですが、運動は苦手です。組み立て体操の中に、二人で組になり、一人がもう一人の足を持つて支える支持倒立があります。A君はこの支持倒立がどうしてもできませんでした。両手を地面につき、足を上げようとしたとたんに倒れてしまうのです。

しかし、A君はへこたれませんでした。何度倒れても、ひざをすりむいても、チャレンジを続けました。友達もA君を励まし、協力するようにになりました。その努力は実を

結び、運動会当日、A君は見事に支持倒立を成功させたのです。閉会式の後、教室に戻りクラスのみんな運動会の成功を喜び合いました。

この日の主役の一人は、A君でした。A君のがんばりには二つの秘密がありました。一つは目標です。運動会では、どの子も目標をつくりまします。A君は、「支持倒立をできるようにする」というささやかな、しかし彼にとつてはとても大きな目標を立てました。A君は、いつもこの目標を意識していたのです。

もう一つは、家族の人の励ましです。「今日はここまでできるよになったよ」と報告するA君に、家族の人は「すごいね。明日もがんばろうね」と温かい言葉がけをされたといひます。

困難を乗り越えたとき、人間は大きく成長します。人間は成功することと「やればできる」という自信を得ることができません。しかし、それはたやすいことではありません。子どもであればなおさらです。家族の励ましは子どもにとつて大きな支えです。



## Healthy&Life

### 健康と子育て・教育