

コツコツは勝つコツ

No. 18

令和4年1月7日(金)

発行者：神村 逸志

新年あけましておめでとうございます!

今年寅(トラ)年です。トラは「とても勇敢で正義感が強いという特徴があります。何事にも恐れず立ち向かい、必ず打ち勝とうという勇気を持っています。苦手なことや、一度失敗したことにも、臆せず何度でも立ち向かう前向きな姿勢があります。」(引用) ということに、今年一年トラの性格のように何事にも立ち向かえる強さを手に入れましょう!

みんなちがってみんないい! まずは自分の今年一年の目標を立てることから始めましょう♪

体力向上への道...

1月11日(火)から、持久走大会へ向けての練習が始まります。今年度は、朝と昼のマラソンに挑戦してもらいます。朝は7:45~7:55まで、昼は13:05~13:11までの10分間を練習時間と設定しています。グラウンドを1周走ると記録カードに1マスぬることが出来ます。

持久走大会(2月6日)までに全部のマスをぬることができれば完走証を手に入れます!自分が走りたい時間帯を見つけ、できるときにできる分だけの努力をしてみてください!がんばった分だけあなたの力となります!1回だけがんばるのではなく、毎日コツコツと続ける強さを身につけてください!

人は誰しも三日坊主になりやすいタイプです。なぜなら、脳は新しいことに慣れるまで時間がかかるからです。慣れるまでの間に続ける事をやめてしまう。それが三日坊主です。逆に考えてみると、慣れさせるまでの間を少し頑張ってみてください!それに脳が慣れてしまえば習慣になり、続けることが苦にはならないはずですよ。

脳 VS あなた。 あなたは自分の脳に勝つことができますか? 今年1発目の大勝負! Let'sトラ~い♪

※新型コロナウイルスの感染状況では、取り組み方法が変わります。

家庭環境も大きく影響が!?

富山大学は高岡市の5つの小学校とその保護者を対象に、子どもの運動不足による調査をしました。親への調査内容としては、①睡眠②喫煙③運動④飲酒など、合計で7つの質問から調査が進められた結果、親の生活習慣が悪いと子どもの運動不足にもつながるという結果が判明したそうです。

子どもの望ましい運動習慣を形成するためには、「社会環境の要素」「家庭環境の要素」「子ども自身の生活習慣の要素」の3つがあげられます。社会環境の要素はすぐには変えられないので、まずは保護者自身とお子さんの生活習慣の見直しからしていきませんか?

