

12月から体育の授業内で持久走が始まります。体調管理に気をつけ身体の調子を整えましょう!

持久走にむけて健康かんさつを!

体の具合で気になることはないかな?

しっかり準備運動しているかな?

夜ぐっすりねむれているかな?

朝ごはんは食べた?

おなかの調子はいいかな?

汗ふきタオルや水とうを
持ってきているかな?

サイズの合った走りやすい
くつをはいているかな?



無理せず自分のペースで走ろう!
ゆっくりでもいいので、走り続けることが大事!



いつもと違う息苦しさを感じたり、
ケガをしたたら、周りの先生に
声をかけよう!

運動しやすいくつを はいていますか?

足の甲

マジックテープなど
で甲の高さを調節で
きますか?

かかと

ぶかぶかだったり
すりへったりして
いませんか?

つま先

足の指を自由に動か
せるくらいのゆとり
がありますか?

くつ底

足の動きに合わせて曲が
りますか? 厚すぎたり、
薄すぎたりしませんか?

