

「第3の体力づくり！」～6年生清掃～

○6月3日

西小学校では全校をあげて、体力づくりの取組を行っています。

それは「なわとび」と「シャトルラン」。

「シャトルラン」って何？ という声が聞こえてきそうですが、

「シャトルラン」は20M離れた線の間を、連続して何回往復できるかという体力づくりの種目です。ただし、一往復の間には時間制限があり、その制限時間がどんどん短くなっていくことに挑戦するというものです。持久力を高めるのが目的です。

毎回昼の清掃の時間、西小ではシャトルランに勝るとも劣らない活動が行われています。それは廊下の雑巾がけ。

約80M直線の2階廊下。その端から端まで、雑巾を滑らせながら6年生が駆け抜けます。片道が終わった時には、息が切れ、座り込んでしまいます。



そして帰り道の80M。

往復160Mを、あの体勢で進みます。



これはれっきとした「第3の体力づくり」です。