

射水市立東明小学校学校だより 「日本一幸せな学校」



令和2年1月28日

## もっとできる

2時間目が終わると校舎中に「頑張れ」「やった」の声が響きます。ランランタイムが始まりました。今週実施予定のなわとび大会での金メダル獲得（認定時間のクリア）に向けて子供たちは猛練習中です。

なわとびは、太ももや腰の上部、ふくらはぎをはじめ、たくさんの筋肉を使う全身運動です。上半身をまっすぐに保つて跳ぶことで、体幹を鍛えることもできます。また、有酸素運動であることから、

心肺機能を高める効果もあります。10分間の縄跳びは、30分のジョギングを行ったと同等の効果があるそうです。外で遊ぶ機会が少なくなりがちなこの時期に、体力向上、

健康の保持増進を図るには最適な運動です。

4月より、「目当てをもって挑戦する子供」を目指し、なりたい自分を目指して挑戦し続ける力を付けるべく様々な活動を行っています。合い言葉は「もっとできる」です。

子供たちは今、「1回でも多く跳ぼう」「1秒でも長く跳び続けよう」と、目当てに向かって毎日、努力を続けています。

今日もランランタイムが始まりました。縄が風を切る音が、「もっとできる。もっとできる」と聞こえます。縄を回すたびに体力が向上するとともに、心も成長しているように感じます。



〈あやとびに挑戦〉

なわとびオリンピック 2020 ~TOUMEI~



下学年

レベル	りょう足とび		かけ足とび		あやとび		こうさとび		二重とび	
	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ	前	後ろ
金メダル	3分	2分	3分	2分	1分	1分	4.5秒	4.5秒	3.0秒	3.0秒
銀メダル	2分30秒	1分45秒	2分30秒	1分45秒	5.0秒	5.0秒	4.0秒	4.0秒	2.5秒	2.5秒
銅メダル	2分	1分30秒	2分	1分30秒	4.0秒	4.0秒	3.5秒	3.5秒	2.0秒	2.0秒
アジア代表	1分40秒	1分15秒	1分40秒	1分15秒	3.0秒	3.0秒	3.0秒	3.0秒	1.5秒	1.5秒
日本代表	1分20秒	1分	1分20秒	1分	2.5秒	2.5秒	2.5秒	2.5秒	1.0秒	1.0秒
富山県代表	1分	3.0秒	1分	3.0秒	2.0秒	2.0秒	2.0秒	2.0秒	5秒	5秒
射水市代表	3.0秒	2.0秒	3.0秒	2.0秒	1.5秒	1.5秒	1.5秒	1.5秒	1回	1回
東明小代表	2.0秒	1.0秒	2.0秒	1.0秒	1.0秒	1.0秒	1.0秒	1.0秒		
町内代表	1.0秒	5秒	1.0秒	5秒	5秒	5秒	5秒	5秒		
家の代表	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回	1回		

できた時間まで〇をつけましょう。金メダル目ざしてがんばろう！



### 〈なわとびカード（下学年）〉