

1 / 2 3 校長講話

今日から持久走週間が始まります。

もうすでにカードが配られ、体育の時間に走った距離の分のマスを埋めている人がいますね。頑張ろうとする意欲が伝わり嬉しく感じています。

さて、持久走つまり走るとどんな効果があるのでしょうか。

2つの効果を話します。

1つは、筋肉が鍛えられます。

筋肉には、体を支える・動かす、エネルギーを蓄えるといった役割があります。座る・立つ・歩くなどの動きができるのは、筋肉があるからです。筋肉は、健康に生活するためだけではなく生命を維持するためにも大切なものなのです。

2つは、脳に良い効果をもたらします。

走ることによって血の流れが良くなり脳の機能が向上します。すると頭の中が整理されて新しいアイデアが生まれたりストレスを解消したりするそうです。

走ることによって様々な効果があることが分ったと思います。

最後に、注意点です。

それは、マイペースということです。

無理をして続けると苦痛になります。だからといって走らないと効果が得られません。

自分のレベルに合った距離やペースで進めることが大切です。そして、力を付けたら少しずつステップアップしてください。

このあと、体育員会の皆さんから持久走週間についてお話があります。