

# たいいく 体育だより

相楽台小学校 体育部

11月8日(水)からは「マラソンチャレンジ週間」、12月になったら「なわとびがんばろう週間」が始まります。これから寒くなりますが、外で元気に体を動かして強い体を作りましょう！

寒い日に上着を着るのは構いませんが、より安全に力いっぱい運動できるよう、服装を見直してみましょう。

さむ ひ たいいく じかん たいそうふく うえ き ぶく  
寒い日の体育の時間に、体操服の上に着てもいい服は…

しゅうかん はし とき うわぎ め たいそうふく てぶくろ か  
(マラソンチャレンジ週間など、走る時は上着を脱いで体操服になります。手袋は可。)

うんどう  
① 運動のじゃまにならないもの。

あつで なに かた あ  
・厚手のものは肩を上げにくいです。

なが な がい もの は あし うご  
・たけが長いものは足を動かしにくいです。

なが  
② 長そでのTシャツやトレーナーなど、フードがついていないもの。

なにかの なに ひょうし ひ きげん  
・フードが何かの拍子で引っかかると危険です。

※フードがついているものしか持つて来ることができない場合は、フードを中に入れます。

なが たいそうふく した き  
※長そでのTシャツは、体操服の下には着ません。

※ジャージなど、チャックがついている上着の場合は、チャックを上まで上げて、前を閉めた

じょうたい き  
状態で着るようにします。

てつぼう たいそうふく うえ なが  
③ なわとびや鉄棒をするときは、体操服の上から長ズボンをはいてもよい。

うご  
・ジャージなど、動きやすいものにしましょう。

てつぼう い がい がくしゅう なが  
※なわとびや鉄棒以外の学習をするときは、長ズボンをぬぎましょう。

たん した  
・短パンの下にタイツははきません。



たいそうふく した したぎ き かぜ  
体操服の下は、下着を着ます。風邪をひかないように、

あせ したぎ か も  
汗をすうための下着の替えを持ってくるようにしましょう！