

10月は体力づくり強調月間です！（副校長）



スポーツの力

このようなポスターを見かけたことがありますか？

体力づくり強調月間のポスターです。

10月が体力づくり強調月間になったのには訳があります。

今から57年前の、1964年10月、第18回オリンピックが東京で開催されました。

これをきっかけに、「体育の日（現スポーツの日）」が制定されたり体力づくり国民運動が始まったりしたのです。

「体力」とは何でしょう。

みなさんは、右の絵のように、筋トレなどをして、筋肉をつけて、マッチョになって体に力があること、と思っていますか？「体力」は、筋力のことだけではありません。



「体力」には、運動をする「行動する力」と、体を「守る力」があります。「守る力」はけがや病気にならないように、または、けがや病気になっても、軽く済む、早く治る力のことです。

では、どんなふうになると「体力」が向上するでしょう。

体を動かして（時には筋トレも）、体を強くすることがとても大事です。

しかし、運動ばかりして、体が疲れたり、気持ちがつらくなったりしてばかりでは、体力はつきません。



しっかりと食事を取り、たっぷり睡眠をとるなど、規則正しい生活を送りましょう。基礎的な体の力がつきます。



体だけでなく、心も健康であるためには、よく学び、よく考え、友達や家族、周りの人と、気持ちよく過ごせるとよいですね。

10月になります。

秋晴れの日も多いです。気持ちよく、体力づくりができるとうれしいですね。

