

# きみも マッチョマン!!

細谷小学校(児童向け)体育だより 令和2年 6月号

保護者の皆様も御一読ください。  
低学年児童には、読み聞かせていただ  
けるとありがたいです。

やあ、みんな。マッチョマンだよ。1年生のみんなは初めましてだね!!  
やっと長いお休みが終わったな!!校庭で元気に遊ぶみんなの姿を見て、マッチョマンは  
うれしいぞ。でも、少しだけ心配なことがあるんだ。

それは、運動をしすぎて熱中症のように具合が悪くなってしまうのか、ということだ。水分  
を取り、休憩もしながら運動をしてくれ。汗の始末も忘れるな!着替えを用意してもいいぞ。

・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・ ★ ・

さあ———て、ここでマッチョマンから、超ウルトラビックなお知らせだ。  
令和2年度の新マッチョマンカードが完成したぞ!!



完成!!  
新・マッチョマンカード!! !! !!

どうだい!?ウルトラカッコいいだろ!!?

今年も運動を頑張ったみんなに、このマッチョマンカ  
ードをプレゼントするぞ。毎日トレーニングをして運動  
能力をグングン高めてくれ。期待しているぞ。

えっ!?どんなトレーニングをしたらいいかわからな  
いだって!?いい質問だ。その質問には、運動委員会  
委員長のマッチョな6年生に答えてもらおう。

- ・ 全力で50mを2本走りましょう。
- ・ 高鉄棒に限界までぶら下がり続けてみましょう。
- ・ 思い切り高く跳んで、空中で3回、手をたたいてみましょう。  
(できる人は足で2回たたいてみましょう)
- ・ 腕を前にピンと伸ばして、思い切り「グー・パー」を20回繰り返してみましょう。
- ・ 同じスピードで、校庭を毎日7周走りましょう。

ポイントは2つです。①とにかく本気でやること!②必ず毎日続けること!  
です。みなさん、がんばってください。

委員長さん、ありがとう!!なんだかマッチョマンは、わくわくしてきたぞ!

みんなの運動能力が抜群に高まる姿が目に見えよ!!みんな、がんばってくれよな。

じゃあ、よろしく!なぞのマッチョマンより

