きみも　マッチョマン!!

細谷小学校（児童向け）体育便り　令和2年 夏休み号

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。

いよいよ，夏休みが始まるな。みんなは，どんなトレーニングをして過ごす予定なんだい！？まさか，ぐ～たら過ごすつもりじゃないよな。この夏休みに，がっつりトレーニングをして，ハイパーマッチョな小学生になってくれ。このお手紙の裏側に14日間分のトレーニングメニューの例を印刷したから，ぜひ取り組んでみてくれ。このトレーニングは，おうちの人と一緒にやってもいいぞ！頑張ったみんなと，おうちの人にはマッチョマンカードをプレゼントするから，カードがほしいおうちの人と頑張ってくれ！！

・★・★・★・★・・★・★・★・★・・★・★・★・★・・★・★・★・★・

ところで，みんなは，ラジオ体操を知っているよね？実は，ラジオ体操を正しく本気でやると，かなりの運動量になるんだ。

このラジオ体操は，毎朝E テレで放送しているぞ。しっかり運動をして，さらに規則正しい生活習慣も作れる，まさに，一石二鳥だ！

ここでみんなに 超 ビッグなお知らせだ。

夏休み，一生懸命ラジオ体操を10回してくれたみんなに，**限定マッチョマンカード**をプレゼントするぞ！！！毎年地域の育成会で行っているラジオ体操に参加した分も，回数に入れてＯＫだ。

え！？今年は夏休みに地域のラジオ体操がないかもしれないから，体操ができないだって？いい質問だ。その悩みには，運動委員会のマッチョなお兄さんに解決してもらおう。

ラジオ体操は，毎朝６時２５分から，Ｅテレで放送しています。地域のラジオ体操がなくても，自分で起きてラジオ体操をしてみましょう。時間が決まっているから規則正しい生活にもピッタリです。もし，見逃しても，You tube で動画が出ているので，活用してみてください。

運動委員会のマッチョなお兄さん，ありがとう！！

みんな，夏休みは，トレーニング，ラジオ体操，規則正しい生活で充実した夏休みを過ごしてくれよな！！

じゃあ，よろしく！

なぞのマッチョマンより