



繫

西川小学校だより

第8号

R4. 10. 15

西川小学校

校長 白田慶和

走れ！力強くたくましく

～9月30日校内持久走記録会～



雲ひとつない青空の下、9月30日に校内持久走記録会が行われました。当日を迎えるまでに、中間休みのマラソンウィーク、体育の時間の練習、そして、家での自主練習と目標に向かってがんばってきました。走りは、とても力強いものでした。開会行事では、運動委員長の荒木久隆さんが「悔いのない走りをしましょう。」とあいさつし、その目標通りにがんばって走っていました。悔しさで涙する場面も見られました。競走に負けて悔し涙を流したにもかかわらず拍手を送る姿も見られました。心も体もたくましくなった記録会でした。



【学年1位】

おめでとうございます

1 学年男子 (600m)	秋場 聖海	女子 (600m)	阿部 愛莉
2 学年男子 (600m)	阿部 遼馬 (新記録)	女子 (600m)	荒木 優花
3 学年男子 (800m)	石川 優	女子 (800m)	古沢 想愛
4 学年男子 (800m)	秋場 悠晴	女子 (800m)	秋場 叶海
5 学年男子 (1000m)	西谷 梁	女子 (800m)	阿部 ゆま
6 学年男子 (1000m)	荒木 久隆	女子 (800m)	松田 青葉

月山和牛の いも煮給食

町の新たなブランド「月山和牛」が誕生しました。「月山和牛」は西川町で育てられた黒毛和牛で、柔らかく口の中でとろけるような肉質が特徴です。ブランド化を記念し、学校給食に提供いただきました。町長や飼育業者の方も、試食を兼ねてPRに来てくださいました。給食を食べる前に、zoomを使って全校生へ菅野町長さんより、月山和牛の紹介をしていただきました。町長さんの発声の

あと、みんなで新しいブランド名「月山和牛」を復唱して覚えました。紹介を聞いているときから、子どもたちは、「おいしそう。」「早く食べたい。」などつつばやいていました。牛肉たっぷりの芋煮を口にしたら子どもたちは、「あまくておいしい。」「食感が柔らかくていつも食べているのと違う。」と、感動しながら食べていました。「月山和牛」を育てている牛舎を春に見学に行った3年生のなかには、「あの牛たちが食べられてしまう。」と複雑な気持ちをつぶやく子もいました。月山和牛の提供ありがとうございました。



体ストレッチワンポイントアドバイス②

食後に歯磨きをして歯をキレイにする様に、体も使ったら良い状態に「ととのえる(戻す)」という意識が大切です。運動で体を「ととのえる」方法の1つに、ストレッチがあります。痛みがないところで、無理なく体を伸ばしてみましょう!!


皆さんの未来の健康は、「今」の積み重ねで大きく変わります。健康でたくましい体づくりの第一歩は、自分の体を自分が大切にすることです。

体をととのえ、元気に楽しく毎日を過ごしていきましょう!

痛みがないところで、無理なく体を伸ばしましょう!
～ ゆっくりとした呼吸を繰り返しながら、30秒間キープ! ～



★ポイント★

- ①両手を机(椅子の背もたれなど)に置き、両肩の力を抜き、リラックスしましょう。
- ② の部分(背中・肩・腕)を意識して伸ばしましょう!

山形済生病院 健康増進センターめぐみ
健康運動指導士 伊藤 貢

西川の宝発見 Part 2 間沢編

見に来てね

西川の宝「睦合編」に続き、「間沢編」を行っています。間沢地区に残されている「三山電車」の貴重な資料を飾っていただいています。西川町の交通の移り変わりになくてはならない資料です。また、懐かしい風景の写真も飾られていますので、ぜひ、見に来てください。

西川の宝【間沢編】

いつ*10月から12月頃まで 9時から17時まで
どこで* 西川小学校玄関ホール

