

# かけあしががんばったよ！

\* うさぎぐみ \*

11月7日から30日まで、かけあしをしました。準備体操で身体をしっかりほぐしてスタート！初めは「疲れた～」と言ってハァハァと肩で息をしていますが、毎日走る中で、走る速さが少しずつ速くなったり、「走るの楽しい！」などの声が聞こえたりするようになりました。部屋に入ると、タオルを抜いて「すっきりした！」「気持ちいいなあ」と気持ちのいい感覚を味わったり、みんなで「1・2・3・4…」と声を合わせて乾布摩擦をしたりしました。最終日には、小学校の運動場に行ってかけあしをし、一人ずつ賞状をもらい、ラムネとゼリーを食べました。最後まで諦めずに走ることで、達成感を味わい、自信となりました。



♪「ようかい体操第一」

ほし組さんを見て  
体操するよ！



がんばれー！



がんばった身体を  
ほぐすよ！

乾布摩擦をするよ！  
1・2・3・4…



シールを貼るよ。  
シールが増えて嬉しいね♪

小学校の運動場！  
がんばるぞー！



何周走れるかな？



よくがんばりました★