

「健康な体を作るために」

鹿児島市立松元小学校 六年

安部

壮介

ぼくは、一年生からサッカーをしています。兄ちゃんがサッカーをしていて、ぼくもいつしよにサッカーをして遊んでいたから、サッカーが好きになりました。六年生になった今でもサッカーを続けています。

サッカーを続けることで、ぼくは体力がとでもきたえられていると思います。低学年のころは、サッカーの練習の日はつかれが残ったまま学校に行っていました。だけど今ではそんなことはありません。

また、体力がついたことで、走ることや水泳などいろいろな運動が好きになりました。大好きなサッカーから体力も上がり、好きな運動も増えて、いいことがどんどん広がりました。

今、健康についてのぼくの課題が二つあります。

一つ目はすいみん時間です。五年生の終わりごろから新しいサッカーチームに入りました。練習が変わり、練習場所も遠くなったため、家に帰りつくのがおそくなったのでねる時間もおそくなりました。すいみん時間をしっかりと確保するために、練習前に宿題や時間割りなどの学校の準備をすませておき、練習から帰ってきてからすばやく行動して少しでも早くねれるようにしていきたいです。

二つ目は、食事です。ぼくは好ききらいがあり、きらいな物をあまり食べようとしないでよくおこられます。また、好きなごはんの

ときはたくさん量を食べるけれど、あまり好きではないごはんのときは少ししか食べません。もつと背が大きくなってもつとサッカーがうまくなるためには、栄養のバランスが大切です。頭では分かっているけど、好ききらいがあまり治りません。自分の健康のためにも、好ききらいを少しずつ減らして、食べる量も増やしていきたいです。

今、コロナウイルスで世界中がたいへんなことになっています。初めのころは、ニュースで見て他人事のように思っていました。でも、日本でも流行り出し、学校も休校になると、自分も気をつけないといけないと思うようになってきました。手洗い・うがいをしっかりとすることやマスクをはめることなどコロナ対策をするようになりました。また、休校中はサッカーの練習もなくなり、外出もできなくなり、毎日がとてもたいくつでしたが、健康のためにがまんしました。体力が落ちないようには家の庭でサッカーの練習をしたり、家の周りをランニングしたりしました。このことで練習が始まったときに体力が落ちていなかったのが良かったです。

大好きなサッカーをしていくためやもつとうまくなるためにも、体や健康のことを考えて生活していきたいです。