

## 1、中央委員会

生徒会：花植えの反省、ベクトルボルキヤツ運動について、1月のスケホ

学級委：11月の反省、12月の目標、学期末反省について

生活委：11月の反省、12月の目標、忘れ物点検

広報委：11月の反省

図書委：11月の反省、本の福袋について

保健委：11月の反省、12月の保健目標

整美委：11月の反省、12月の美化目標

3年：期末テストまでの雰囲気は良かったが期末テストが終わると気を抜いている人が多くなったので注意していきたい。

2年：給食当番と給食の配膳をやらない人が増えている。

1年：前より明るくて良くなっているが、暴言が増えている。



## 2、マラソンの起源

マラソンの語源は紀元前にギリシャ軍兵士がペルシアの大軍との戦いの勝利を報告するために、マラトンから約40km離れたアテナイまで走ったことに由来しています。当初は42kmで設定していましたが、このときのイギリス王女が「スタートは城の塔から見えるように宮殿の庭で、ゴールは競技場にあるボックス席の前に設置してほしい」とリクエストした結果、42.195kmになったと言われています。そして、マラソンの距離を固定することになった第8回パリ大会から正式な競技距離として42.195kmが採用されました。

## 3、なぜマラソンをすると脇腹が痛くなるのか？



・右脇腹…肝臓が揺られて横隔膜を引っ張るから

・左脇腹…大腸の曲がった部分にガスが溜まるから

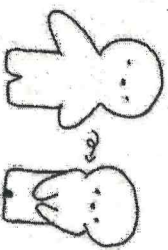
胃の下にあるひ臓から筋肉に血液を送り出そうとして腫れて痛む事もある

対処方法

①痛いほうを軽く伸ばしてみましょう。痛いほうの上半身を軽くそらします。この方法は走りながらでもできますが、重心がずれて斜めに進みからになるので、走るスピードを落として、周りの人にぶつからないように注意してください。また、そらしすぎると他の筋肉を傷めるので、伸ばすのは軽めに。

②一度走るのをやめて、深呼吸をするのもいいでしょう。息を大きく吸ってお腹に酸素を送り込むと、お腹の筋肉の癒れんが解消されます。このとき、軽くお腹を叩くのも有効です。

この方法をぜひ使ってみてください！！！！



深呼吸