

活動

血液の流れを感じてみよう

<1分間の脈はくの回数>

内田先生...75回

高林先生...75回

石原先生...79回

お家の人とも一緒にやって、
回数を比べてみよう!

先生たちは手首に指を当てて、
脈はくを数えました。

- ① 1分間、その場で走る!
- ② 走り終わってから10秒後に、もう一度、1分間脈はくを数える。

<走ったあとの脈はくの回数>

内田先生...109回

高林先生...106回

石原先生...107回

ふりかえり

人それぞれで、脈はくの回数にちがいがあることがわかりました。走ったあとの脈はくの回数は、3人とも増えていました。でも、同じ時間を走っているのに、脈はくの回数の増え方がそれぞれちがうことが不思議に思いました。

活動をしてみての感想や気付いたこと、
疑問に思ったことなどを書こう!

みんなは日々運動をしていますか?先生たちは、1分間その場で全力で走っただけで、はあはあ息が切れてしまいました...みんなはどうだったかな?
時間がある人は、脈はくを感じる場所をいくつか探してみてね!