

運動すると：

えんのうじ さち

わたしは、バスケットなどの運動すること
が大スキです。バスケットは、一週間に4日
あります。ほかにもお母さんといっしょ
にバスケットの練習を公園ですることもあり
ます。バスケットはぎついけど、みんなでか
らだを動かすので楽しいです。夏休みに入っ
てからはラジオたいそうもしています。朝に
みんなで公園にあつまってたいそうすると目
がさめます。

でも、運動をしない日はダラダラしてテレ
ビを見ています。テレビも楽しいけれど、イ
ライフしたり弟とけんかになることもありま
す。ほかにも、運動をしなかったら朝のねむ
けがとれなかり、つかれていなくて夜お
そくねたりすることもあります。わたしの
わたしのか、とても運動をしています。お父
さんは毎日、いろいろなところを走ってあま
す。走らないとスツキリしないからだそうで

す。さらに、たいじゅうをへらすためにもが
んばっているそうです。弟は、時々時間があ
るときは、家のまわりを一しゅう走っていま
す。帰ったらスツキリしたかおでもどってき
ます。お母さんはあまり運動をしていないの
で、すぐにつかれたりあまりきんにくがあり
ません。お母さんも運動をしたほうがいいと
思います。

わたしは、運動するとバや体がスツキリし
てけんこうにすごせると思います。だから、
これからも運動をつづけてけんこうにすごし
ていきたいです。