

優秀賞

藍川北中学校1年

ふるさわ
古澤 創

我が家のルール」

夜、家族全員がそろった日には、全員で散歩する

ぼくの家の「我が家のルール」は、夜、家族全員がそろった日には、家族全員で散歩をすることです。

理由は、お父さん、お母さんの運動不足解消です。さらに、ぼくと弟の体力作りでもあります。

家族で歩きながら、いろいろな話もします。例えば、自分や弟の学校での話や、地域での行事の話などです。また、次の休日にどこへ行くのか、どこで遊ぶのかの話もします。ぼくの家族はサッカーファンなので、地元のチームF（岐阜）の話でも盛り上がります。

このように、家族の共通の話題について歩きながら話す、とても楽しく運動ができて、一石二鳥です。