

全校朝会の話

速く走るために

小さな声であいさつをしましょう。おはようございます。

先週は2年生と幡代学級の遠足に行ってきました。2年生は代々木公園へ行きました。行きも帰りも頑張って歩きました。少し雨が降りましたが、たくさん遊ぶことができました。幡代学級の遠足は連合遠足で、渋谷区の小学校の特別支援学級の子が全員、野川公園に集まりました。自己紹介や交流遊びをしました。皆、楽しく仲良く元気に過ごすことができました。自己紹介もしっかり言えました。

今週の土曜日はいよいよ運動会です。どの学年も練習を頑張っています。今日は全員が出場する短距離走、かけっこで速く走るコツを教えます。一生懸命走って一番を目指してください。

速く走るための方法その1は腕を速く振ることです。歩くときや走るときは足の動きと腕の動きが連動しています。足だけ速くとか、腕だけ速くとか動かすことはできません。つまり腕を速く振れば、足も速く動きます。回転が速くなります。思い切り速く腕を振ることで速く走ることができます。

その2はゴールのラインを全力で通り過ぎることです。時々、ゴールのラインに合わせてスピードを緩めてしまい、ゴール直前で抜かれてしまう人がいます。ゴールはゴールの先にあるもの、5m先、10m先にあるものと思って駆け抜けてください。

そして、速く走るために一番大切なことはたくさん練習することです。たくさん走ることです。暑くなってきましたが、休み時間にたくさん走ってください。鬼ごっこをして走ることも練習になります。一位になるのは6人の中の一人だけです。難しいですが、それだけ価値があります。全員が一位目指して全力を尽くしてください。

それから、マスクについてです。マスクは演技中や競技中は外しても構いません。短距離走では走る前の並んでいるときに外してポケットにしまってください。走り終わって並んだ時にまた付けましょう。表現運動は入場前に外して、退場したらまた付けてください。付けていたい人は付けていても構いませんが、苦しくなりそうだったら外しましょう。休み時間に校庭で遊ぶ時も外して構いません。ただし、マスクを外した時は話をしないように気を付けてください。友達と話をするときは付けてください。あと水分補給も忘れずにしてください。

土曜日の運動会に全員が参加できるように、今週も健康に気を付け、元気よく過ごしましょう。