



そろ みんなで揃えましょう

このタイトルに心当たりありますか？

まずは、「ラジオ体操のジャンプ」です。なかなかタイミングが合いません。しっかり音楽を聞き、音楽に合わせましょう。ジャンプのタイミングがわからないから前の人を見てジャンプを始めると当然ずれますね。最初の練習のときにジャンプがウェーブ状になったのは、おそらくそれが原因かと思います。しかし、日に日に成長が見られ、確実に前進しています。本番までに必ず合わせましょう。

次は、「リレーのバトンパス」です。「ゴー」「ハイ」の声掛けのルールは、どうなっていますか？

「ゴー」…バトンをもらう人が走り始める合図
「ハイ」…バトンを渡し始める合図(バトンをもらう人が右手を出すタイミング)

みんなの練習を見て、考えたことです。これがルールになっていますか？

「バトンパスの時間を今より0.5秒縮めることができれば、30人で15秒縮めることができる」と三浦先生から話がありました。これは、実現できる可能な話です。では、どうやったら縮めることができるでしょうか？バトンゾーンは、「20m」です。この20mの中でバトンパスを成功させればいい話ですよ。ベストは、お互いが同じくらいの速さで走っている状態です。つまりバトンゾーンの入り口付近では、損をすることになります。残りの練習時間を有効に使って無駄の少ないバトンパスを目標に練習しましょう。



体調管理に気を使いましょう。

体育祭の練習が始まり、そろそろ疲れを感じている人いませんか？あわせて、ここ最近の気温低下により体調を崩し、欠席をする人が増えてきました。体調を崩さないようにするためにできることをしっかり行いましょう。

①休息・食事をしっかりとる。

②緊張感をもって日々の生活を送る。

この2つを意識してください。②の緊張感については、忘れ物予防にもつながります。体育祭の練習では、感染予防の対策として「軍手」を使用しています。絶対に忘れてはいけないものです。どれも少しの工夫で解決できることです。意識の問題です。これから盛り上がってくる練習を一緒にがんばりましょう。

来週の時間割

	18日(月)			19日(火)			20日(水)			21日(木)			22日(金)			23日(土)		
	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組	1組	2組	3組
①	学活	学活	学活	英語	美術	英語	体育祭 予行練習 ※雨の場合 木曜日の時間割で授業をします。	国語	英語	社会	国語	社会	音楽	体育祭 ※雨の場合 4時間授業 ↓↓				
②	担任	担任	担任	少人数	柿崎	少人数		三浦	少人数	伊藤	三浦	伊藤	今井					
③	英語	体育	英語	美術	国語	技術		技術	社会	国語	理科	英語	社会					
④	少人数	勝又	少人数	柿崎	三浦	大野		大野	伊藤	三浦	曾根田	少人数	伊藤					
⑤	音楽	数学	社会	英語	理科	英語		学年練習 校庭			数学	技術	数学	国語	社会	音楽		
⑥	今井	少人数	伊藤	少人数	曾根田	少人数		数学	国語	数学	社会	理科	美術	社会	英語	国語		
⑦	理科	社会	体育	社会	数学	体育	少人数	三浦	少人数	伊藤	曾根田	柿崎	伊藤	少人数	三浦			
⑧	体育	英語	国語	体育	体育	理科	社会	音楽	理科	体育祭準備 詳細は、後日伝えます。			数学	技術	数学			
⑨	森本	少人数	三浦	勝又	森本	曾根田	伊藤	今井	曾根田				少人数	大野	少人数			
⑩	学年練習 ~大・小体育館~			予行準備 該当係のみ						学年練習 ~フィールド~			学活	学活	学活			
⑪													担任	担任	担任			
⑫	給食あり																	

~連絡~

いよいよ来週が本番です。絶対にケガをしないこと。体調管理に充分に気をつけること。忘れ物をしないように、メモをとるなど工夫をすること。