

GRASS ROOTSの冒険者たち

～ 深めよう! たどり着きたい未来に向かって ～

その43 (R04.11.25)

～ 持久走記録会のお話 ～

おはようございます。今日は、持久走記録会ですね。今から、質問をします。自分で答えを思い浮かべて下さい。

0 持久走記録会において、どのような目標を考えましたか

順位、タイム、最後まで走りきるなど、いろいろな目標が思い浮かびます。ぜひ、目標を考えてから、走りましょう。

次に、走って苦しくなったとき、私がしていることを3つ伝えます。

1 息をすべて吐く

苦しくなると息を吸いすぎるようです。思い切って息をすべて吐いてみましょう。楽になるかもしれません。

2 腕をしっかり振る

腕を後ろまでしっかり振りましょう。腕を大きく振れば、足も動くようになります。一步が長くなるので、ペースが速くなるはずですよ。

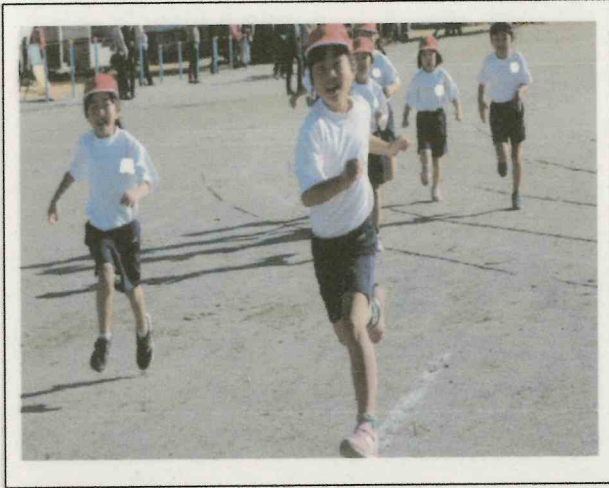
3 場所を決めて、頑張り続ける

苦しくなったとき、ゆっくり走りたくなったり歩きたくなったりするものです。自分の弱い心に負けずに、とりあえず、場所を決めてがんばりましょう。例えば、「次の角までがんばろう。」「校門まで走ろう。」と決めるとよいですね。場所でなくても、「前の友達に追いつくまでがんばろう。」という作戦もすてきです。

みなさんが、「ぐんぐん伸びる元気な子」であることを、最高の走りで示して欲しいと思います。感動的な走りを期待しています。

がんばった持久走記録会

1年生



2年生



3年生



4年生



5年生



6年生

