芝根小学校のおたより

GRASS ROOTSに 名を刻め！

― RESPECTから始める冒険 ―

その８４（Ｒ０５．１１．２１）

～ 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。

また、息がしっかり吸えるように、今から胸のストレッチをしましょう。手をあげて後ろに回します。今度は、息を吸いながら同じ動きをしましょう。３回繰り返します。これで、いつもより５秒速くなるかもしれません。

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。一歩が長くなるので、ペースが速くなるはずです。

３ 場所を決めて、頑張り続ける

苦しくなったとき、歩こうとする気持ちになります。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、「前の友達になんとか付いていく。」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