



校長室だより

令和5年12月12日 全校朝会

「まいにち笑顔 みんなが笑顔」



持久走「長く走るコツ」は？

はじめに頑張った七小生を表彰します。

・「緑と清流ポスター」佳作 ・チアダンス全国大会優勝 ・ロードレース入賞

今表彰した中で日野市のロードレースがありましたが、ここには5・6年生が9人参加しました。また、1年生の設楽先生と4年生の中村先生も走り、設楽先生は4位に入賞しています。結果はともあれ、チャレンジをすると必ず力が付きます。今回走った皆さんも、申込しなかった皆さんも、是非、来年も挑戦してもらいたいです。

さて、先週から今週にかけては七小の持久走週間となっています。この2週間で急に持久力が付くわけではありませんが、これをきっかけに走ることを楽しんでもらえたらと思います。そこで、持久走、長い距離を走るコツをいくつか紹介したいと思います。

1つ目は、同じペースで走ることです。速く走ったり、ゆっくり走ったりしていると疲れやすくなります。スタートしたときは速く走り勝ちですが、周りにつられることなく、自分に合ったペースを見つけられるようにしましょう。

2つ目は、腕をリズムよく軽く振ることです。大きく振ると肩に力が入り疲れやすくなります。ひじを後ろに引くように意識するといいようです。

3つ目は、背筋を伸ばして走ることです。前かがみになっていたり、後ろに反っていたりすると呼吸がしにくくなるのと、足を出しにくくなるからです。楽な姿勢で走るのが長く走るコツです。

4つ目は、自分に合った呼吸をすることです。走るリズムに合わせて「スッ、スッ、ハッ、ハッ」と2回吸って2回吐くのが基本ですが、自分の走りに合ったリズムを見つけていきましょう。

今週あと3日は朝の時間が持久走となっています。是非、4つのコツを試しながら、自分の記録を伸ばしていきましょう。

最後に、12月の50周年記念クイズです。

今回も、1年生から出題してもらいます。1年3組の皆さん、よろしくお願いします。