

R6.5.27 全校朝会

「速く走るには」

おはようございます。元気なあいさつが校長室まで聞こえてきました。素敵です！さて、朝から雨が降っていますので、今日の朝会はオンラインでおこないます。天気が晴れていれば今日は運動会の全体練習だったのですが、明日以降に延期です。そして、運動会は今週の土曜日です。本番まであと少し。みなさんは、練習を一生懸命に頑張っていることだと思います。そこで今日の朝会は「速く走る方法」について校長先生からお話ししたいと思います。しっかり聞いてください。

さて、早く走るにはどうすればいいのでしょうか？

いろんな方法がありますが、今日はその中の3つを伝授したいと思います。

まずは「正しいフォーム」で「集中」して走ることが重要です。走ることの基本は足を上げて腕を振ることです。

- ① 一つ目は、足（もも）を上げることです。そして、足を上げること以上に、足を下すときに地面を蹴るように着地することが重要です。地面を強く蹴ることを意識し、その反発力をを利用して走ります。
- ② 二つ目は、ひじを90度に曲げ、リズミカルにまっすぐに振るのが腕振りの基本です。そして、手はグーではなくパーで。腕と足は連動しているので、腕の振りはとても重要です。
- ③ 三つめは、走る姿勢（フォーム）です。前のめり（猫背）、後ろに体が反り返ったり、左右に体がぐらぐら曲がっていないなどを意識し、体の軸（体幹）がまっすぐにになっていることが大切です。

体の軸（体幹）をきたえる運動が「神津体操」です。体幹はすぐには身につきません。しっかりと続けることで自然と身につくようになっています。

※ 姿勢は日頃からの習慣なので、走る時だけ姿勢を正すことは難しいです。授業中など座っている時や日頃から姿勢を正す習慣をつけることで、正しい姿勢を保つための体の軸（体幹）がきたえられます。正しい姿勢は運動にも勉強にも効果的です。



以上が速く走るためのポイントです。

そして、何よりも重要なことは、

「自分を信じて最後までゴールを目指す」ことです。

最後まであきらめずゴールを目指せばもしかすると…

土曜日の運動会、みんなで力を合わせて、全力で頑張りましょう！

エイエイオー！！

以上です。