

令和2年度 大阪市立築港中学校

1年生学年通信 第55号

# キックオフ



## 台風の目 ワンポイント アドバイス

9日の6限目、グラウンドで『台風の日』の練習をしました。1・2年生の合同種目なので、とりあえずの目標は『2年生の先輩に迷惑をかけない』です。しっかりと準備して先輩にバトンを渡し、勝敗については先輩にゆだねましょう。少しコツを載せておきますので、参考にしてください。

ながつき  
長月



9月

おとめ座

発行日：9月9日

発行者：1年学年主任 塚

### 1、コーナーを曲がる時は“内側に寄る”“片方の手は下側から握る”



外側の方が中心から離れれば離れるほど、回転させる内側の人に負荷がかかります。回転の時は内側の方に3人が集まっていくのがいいでしょう。さらに外側の人ほど遠心力が大きくなりますので、棒を持っているのがしんどくなります。なので、回転の時だけでも片方の手を下側から握る（綱引きの時と同じように持つ）と棒を落とすことはなくなるでしょう。

### 2、ジャンプの時は間隔を詰めよう。



もっと前に  
詰めよう!

どんな取り組みにも、とても真面目に頑張ってくれるので先生たちも嬉しいです。体育大会まであと2週間、ケガに気をつけて準備をしていきましょう。

