

かたの



R4. 11. 9
形埜小学校
校長室より



- ◆昨日は、運動場で計測です。1周ごとのラップタイムをとりました。数字と表をもとに自分の「がんばりポイント(がまんポイント)」を見つけて、作戦をたてましょう!
- ◆調べてみましたか? 「①上り坂の走り方 ②下り坂の走り方 ③呼吸法 ④楽に走れるフォーム」
- ◆昨日の走りに、熱い心をいっぱい感じました。「負けるもんか!」の必死の形相に胸が「きゅーん」となりました。

保護者の皆様へ《確認事項》

- ① 昨年より、2週間程早めの「かけ足」期間です。(早めた理由は、修学旅行とかけ足期間が重ならないようにするためです。修学旅行と重なることで、6年生は3日間練習ができなくなる&旅行引率の教員4人がかけ足の見守りができないことで、安全確保が困難。)
 - ② ◆早めたことにより、昨年までとは気温差があります。日中は、20度近くになり、走った後はほとんどの子がたくさん汗をかいています。よって、次のことをお勧めします。◆「より軽やかに走るために、体操服の下は、厚手の防寒着は避ける」「長袖のシャツや長ズボンのアンダーを避け、半袖半パンで挑戦できるとよい。(肌から直接発汗できるようにし、代謝をよくする)」「寒さに敏感な子は、下着と体操服の間の重ね着で調整できるとよい。(汗をたくさんかく子は、着替えも準備)」「脱ぎ着が容易な上着で調節」がお勧め。
- ◆上記の話を学級でしたところ、子どもたちの話の捉え方に差があり、情報が誤って伝わっていたようでしたので、おたよりにて確認させていただくことにしました。
 - ◆大切なことは、「子供が自分で、自分のよりよいコンディションづくりのための体調管理ができること。自分で自分の心身をコントロールできること」です。
 - ◆子ども達の話聞いてると「できるだけ荷物を減らしたいから、かけ足(体育・部活)があるときは、朝から体操服を着てくる」とのこと。登校時(朝)は、やはり寒さを感じます。必要に応じて、体操服の上から、防寒着・長ズボン等を着用する等声掛けをお願いします。また、手袋の着用も可です。(冷たくて、袖の中に手をくるんでしまう姿も見かけます。)ご家庭で、朝の体調・様子について確認していただくようお願いいたします。