

# かたの



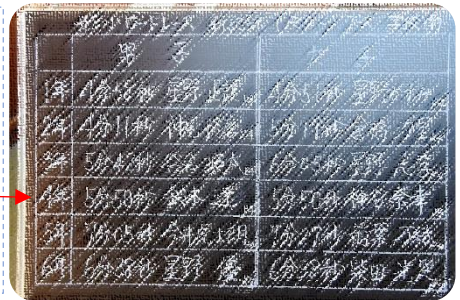
R5. 11.7  
形埜小学校  
校長室だより

体力かけ足で

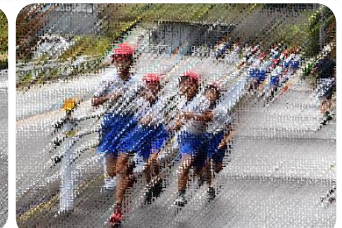
▶じぶんレベルアップ



- ◆長い距離を走ることが得意な子も苦手な子も、走り終わった後、全員「笑顔」になれますように！
- ◆得意な子は、新記録の塗り替えをねらってみてはどうでしょう？（右が新コースの記録です）
- ◆「去年より、昨日より頑張れる自分」を感じられるといいな！



- ◆昨日の夜・今日の明け方の雨で、校外コースの道路が少し濡れていました。「みんなが滑ることなく、安全に走れるように」と〇〇さんが、道を整えてくれました。おかげで、今日は、自己新記録を出した子がたくさんいたようです。
- ◆走り終わったあと、2年生の〇〇君が、校長室に現れて、「校長先生、今日の僕のタイムが知りたいんですけど…」「おっと、先生も今帰ってきたばかりだから、まだ見てないよ！」と答えたら、「はやく見てください。今日、昨日より絶対タイムあがっていると思うんだ！」と、せかされ確認しました。言うとおりの5秒あがっていました。「よっしゃー！明日も5秒あげるぞ！」と勇んで退出していきました。



- ◆このコースだと、他学年と合流する場面がたくさんあります。自分の学年のトップを走る子の中に、なんと前に走っている上学年のお兄さんお姉さんを目撃にくらいつチャレンジャーもいます。前にいる先生に「追いつけ・追い越せ」で、頑張る姿も見ます。「下学年に負けるもんか！」と、意地を見せる頼もしい上学年の姿も見られます。
- ◆あと3日間の練習（前日の金曜日が、雨の予報あり）、本番「ばっちり練習したから、大丈夫！」とワクワクしながら迎えられるといいな。

高学年のみんなに ~ちよつと調べてみよう！「セカンドウインド」「ランナーズハイ」

11月2日再演後



◆くす玉も再演！が、しかし。左下は、〇〇先生～修正しようと触ったら、割れてしまい、ショックのあまり、立ち直れず…。

◆心優しい6年生は、こんな風にして喜んでくれました。





1・2年(900m) A⇒B⇒C(折り返し)⇒B(ゴール)  
 3・4年(1200m) B⇒A⇒B⇒C(折り返し)⇒B(ゴール)  
 5・6年(1500m) A⇒B⇒C(折り返し)⇒B⇒A(折り返し)⇒B(ゴール)

12年:A⇒(上り坂)B⇒(上り坂)⇒C折り返し(下り坂)⇒Bゴール  
 34年:B⇒(下り坂)A⇒(上り坂)⇒B(上り坂)⇒C折り返し(下り坂)⇒Bゴール  
 56年:A⇒(上り坂)⇒B(上り坂)⇒C折り返し(下り坂)⇒B(下り坂)⇒A折り返し(上り坂)⇒Bゴール  
**◆調べてみよう! 追究してみよう! 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**

月曜朝会パワーポイントより

達成 (たっせい) するために

**作戦(さくせん)をたてる**

◆高学年はぜひ、ラップタイムを参考に、自分の「強み」を見つけて作戦をたてましょう! ~低学年のみんなには難しいことですが、いつか、この記録を参考に自分の走りの特徴を見つけて作戦たてられると楽しいと思いますよ。

それぞれの300Mの走り方

A~B⇒ 300m  
 B~C⇒ 300m

- ▶1・2年生⇒300m+300m+300m
- ▶3・4年生⇒300m+300m+300m+300m
- ▶5・6年生⇒300m+300m+300m+300m+300m

目標タイム  秒  秒  秒  秒  秒

**「負(ま)けるもんか!」**  
 力(りょく)  
**GET!** (げっと)

▶ライバル(らいばる)に  
 ▶**自分(じぶん)に**  
昨日(きのう)の自分(じぶん)、  
 去年(きょねん)の自分(じぶん)

- ▶終(お)わったあとに**自分(じぶん)が**
- ▶レベルアップを感(かん)じたら
- ▶**大成功(だいせいこう)!**



▶**大成功(だいせいこう)!**