

児童朝会 校長の話 1月30日

2月9日に持久走大会があります。それに向かって、今日から、中休みや昼休みにみんなと一緒に練習をします。今日は持久走の練習のポイントについてお話しします

まず、練習する前に準備体操をして体を温めることです。急に走ると心臓がバクバクして息が上がったり足がよく動かなかったりします。心拍数を上げ、体を温めておくと、スムーズに体が動き、苦しくなることを防ぎます。十分に準備体操をしてから走りましょう。

ポ 持久走練習

①じゅんびたいそう
→体をあたためる

次に、持久走では同じペースで走ることが大切だと、体育朝会で教えていただきましたね。一定のペースで走るために、練習をしながら自分に合ったペースを探していきます。急にスピードを上げて走ると途中で苦しくなってペースが下がってしまいます。一旦ペースが下がるとなかなか元に戻すのは難しいです。またゆっくり走り過ぎても、力を出し切ることはできません。長く同じペースで走るために、自分に合ったペースを見つけます。同じペースで走っているうちに、そのペースがだんだん速くなってタイムを縮めることができます。

ポ 持久走練習

②いっていのペース
→ペースをつかむ

最後に、一定のペースで走るためのポイントを話します。呼吸と腕振りです。呼吸は「吸って、吸って、吐く、吐く」と2回ずつ行うのが一般的です。それを足の動きに合わせて行います。呼吸のリズムを崩さないで続ける事が、一定のペースで走るために必要です。腕振りは力を抜いて体に沿って大きく振ります。どの

ポ 持久走練習

③こきゅう・うでふり
→足のうごき

くらい大きく振るかという、真っ直ぐ前を見ても視界に自分の握りこぶしが見えるところまで振ります。足の動きと腕振りは連動するので、疲れて足が動かなくなってきたら意識的に大きく腕を振ります。呼吸と腕振りを足の動きに合わせてリズムよく行うのが、一定のペースで走るために大切なポイントです。

体育でもみなさん一生懸命練習していますね。今話したことを参考に、休み時間も走って練習を重ねて、持久走大会では存分に力を発揮してください。