

## 12月11日朝会の校長の話(概要)

先週台東区のジュニア駅伝大会が行われました。谷中小学校からも4年生と5年生が出場して大活躍しました。5年生で組んだチームが全体の2位で準優勝でした。また、個人でも4年生の原さんが6年生も出場する中で全体の3位という素晴らしい成績でした。校長先生も応援に行ったのですが、たくさんの選手が出場して一人一人一生懸命チームのために走っていました。その走りを見ていると走る姿勢が綺麗な人とそうでない人がいたので、調べてみると、よい姿勢で走ると、「疲れにくい」「ケガをしにくい」「速く走れる」などよいことがあることが分かりました。では、よい走る姿勢とは、どんな姿勢かということ、①頭を動かさず少し前を見て動かさない。②お腹に力をいれて、少し胸を張って方を後ろにして胴体を真っすぐにする。③体を前に倒して頭と体と足が、横から見た時に一直線になると良いそうですが、これは難しいなと思いました。でも、お腹に力を入れて体を真っすぐにするのは、教室で勉強している時も同じで、体を真っすぐにした良い姿勢で勉強すると、①疲れにくい ②集中力が高まる ③記憶力が上がる など良いことばかりだそうです。今週の持久走大会だけでなく、2学期のまとめに向けても良い姿勢で勉強することをぜひ目標にしてみましょう。