



校報 水糸者

No. 896

29年度・第69号

～9月の種市小の学校統一テーマ～ 「体力の向上・切磋琢磨の月」

ミサイルが北海道上空を通過し、太平洋上に落下するという信じられない出来事に驚かされた2学期のスタート月、8月も終了します。昨年度の8月も、始業式前日の台風接近を始め、3つの台風が接近するなど、今までの常識が通用しない自然現象や出来事が続きます。そんな中でも、今日も種小っ子達は元気よく学校生活を送っており、4～6年生は、9月13日の『第12回町陸上記録会』に向けての陸上練習に本格的に取り組んでいるところです。



選手はもちろん、応援団もさっそく組織され活動が始まりました。

そんな9月の本校統一テーマには、陸上記録会や校内マラソン大会などの行事や学校生活を通して『切磋琢磨』をしながら心と体、頭に深く、強い「根っこ」を養ってほしいという願いを込めています。1学期に「耕した」後の2学期は、たくましい幹と深い根っこを養う学期です。そのためには、自分や他人に負けないくじけない心と体を養うことが必要となって来ます。



陸上練習を含む学校生活において、嫌な事であっても自分に負けず
に我慢をして『切磋琢磨』をしていく月にしていきたいものです。

9月も、ご家庭からのご理解とご協力をお願いいたします。

テレビ放映についてのお知らせとお願い

間もなく、本校にBS-TBSが制作・放映する「校歌を訪ねて」のテレビ取材が入る予定となりました。子ども達の普段の学習や遊んでいる様子や校歌を歌っている様子を丸一日本校に張り付いてのテレビ取材となります。その様子は後日、BS-TBSで全国放送されることとなります。(放映日は未定です)

つきまして、お子さんが取材されたり、顔が放送されるなどをご遠慮したい方は、9月8日(金)までに、担任へお知らせください。

【「校歌を訪ねて」とは…】

「東北希望コンサート実行委員会」が主催するもので、震災復興に向けて頑張る東北各地の小中学校の校歌を紹介していく企画で、平成27年度から始まっているものです。管内では、過去に大野中と久慈中、野田中、普代小の様子が放送されています。

毎週日曜日の18:54～19:00にBS-TBSで全国に放送されているものです。

陸上記録会に向けての練習が加速中！

…無駄のない、効果的な練習こそが勝利の近道！…

13日の町小学校陸上記録会に向けての練習もますます熱を帯びて来ました。4～6年生の子ども達は、それぞれの種目練習や応援団の練習に励んでいるところです。よく、「どうすれば速く走れるのですか？」と聞かれます。短期間で走力を高めることはなかなか難しいことではありますが、本校では次の方法を取り入れています。

【速く走るための秘訣① … ミニハードル】

速く走るためには、**体力**（心肺機能、柔軟性、筋力など）や**練習法**、**走る技術**、**メンタル**、**普段の生活**（「早寝・早起き・朝ごはん」など）など色々な要素がありますが、スキルとしては、地面との着地時間をいかに短くするかが大きなポイントの1つです。そのためには、地面①と支え足②とが**直角**になるような着地が重要です。



本校では、今年度も**ミニハードル**を繰り返し、「**直角感覚**」の練習も繰り返し、**摩擦の少ないロスのない走り**の習得も図っています。



子どもに「真下に着地して！」といっても、そのイメージがわからず、かえって混乱し、走りのフォームが乱れます。ミニハードルの繰り返しは普通に走って、その感覚が養える有効な練習方法なのです。その感覚を習得してから、筋力や柔軟性、瞬発力など、他の必要な要素の強化を加えるといいですね。しばらくすると小学生でもオリンピック選手並みのフォームで走り始めます！



【速く走るための秘訣② … ラダー・トレーニング】

このトレーニングでは、スタートダッシュの時や、中間疾走時に使う『**ピッチ**』を高めるための「**瞬発力**」や「**巧緻性**」、「**敏捷性**」などの他に、**ストライド**を伸ばすために必要な**股関節の柔軟性**も高めるのに大いに役立っています。昨年度のいわて国体に出場した陸上選手は全員がこのトレーニングを行っていました。

毎日の練習を100%出し切る子と80%でこなす子とでは、大会の時に大きな差がついているはず。それは相手に「**競り勝つか、競り負けるか**」と「**雰囲気**にのまれて緊張して、**普段の力を発揮できないか、普段通りの力を発揮できるか**」という2点に現れてくるものです。だから、本番で100%の力を発揮できるように、練習では120%の力で練習する種小っ子を期待しています。

選手はもちろん、応援団も大会補助員も種市小学校の児童であるという「**自信と誇り**」を持って練習に励んでいます。がんばれ！種市小！