



校報 水糸者

No. 902

29年度・第75号

= 1cmでも高く・遠くへ、0.1秒でも速く =



フレー！フレー！ 種市小チーム



いよいよ『第12回洋野町小学校陸上記録会』が明日になりました。

町内の8校の選手たちが、今まで鍛えた力と技を競う日です。

この日に向けて、連日の練習にも弱音を吐かずに頑張る姿、黙々と練習を続ける姿に種小っ子達の心と体の成長を感じていた他、大会に向けての決意の強さを感じながら練習を見ていました。その姿は、9月の学校統一テーマ「体力の向上・切磋琢磨」そのものであり、うれしい気持ちで子ども達の頑張りを見ていました。

また、校報896号で紹介したとおり、子ども達の疾走フォームに連日の練習の成果が現れています。速く効率的に走るために必要である、真下に着地する技術が身につき、タイムも日々短縮してきています。明日の大会では、持てる力をすべて出し切り自分の目標が達成されるよう頑張ってもらいたいものです。がんばれ！種小っ子達！

…練習は、グランドだけではありません…

お家でもできる練習の紹介

① イメージトレーニング

1番調子良かった時や、1番良い記録が出た時のフォームを、頭の中で何度も繰り返しイメージしていくと、良いフォームで走れたり良い記録が出たりします。これを『イメージトレーニング』と言います。ジャマイカのボルト選手や野球のイチロー選手など、世界の一流選手は誰もがやっているメンタルトレーニングです。

② 柔軟体操

お風呂上がりに、足の筋肉をゆっくりと大きく伸ばし、柔軟体操を行います。そうする事によって、筋肉の疲れが取れ、ケガをしにくい柔らかい筋肉となっていきます。どんなに体が硬い人でも、継続すると確実に柔らかくなります。柔らかい筋肉から大きな動きと良い記録が生まれます。

今年度も『ブルーライン』を使用してリレーを行います。これにより、チームによっては120m近く走る子や90mほど走って次走者にバトンタッチする子など、チームの実態によって多様な作戦ができるようになりました。本校のリレーチームは、このルールを最大限に活用していきます。このことは、優勝や上位入賞の可能性が高まるといった利点ばかりではなく、バトンミスによる「失格」になるリスクが高まる作戦ともなります。ですから『イメージトレーニング』が大切なのです。



【…速く走るための秘訣…】

- ① 普段からよく遊び、よく汗をかく
- ② 規則正しい生活を送る
- ③ 背筋を伸ばした、正しい姿勢で歩く

この①、②、③が普段からしっかりとできている子に、「正しい練習」が繰り返されると、足が速くなります。



今日は、『選手壮行会』がありました



「自信と誇り」に満ちた種市小の大選手団。しっかり練習をやり切った自信と誇りに満ちた良い表情です。どの子も優勝や自己新記録をめざし、最後までしっかりと競技してきます！



心を1つに応援練習に励んできた応援団の皆さん。選手が100%の力を発揮できるよう当日も勇気が湧く応援をお願いします。

「選手の励みとなる応援を送り続けます！」話す、応援リーダーの北澤大和さん（5年生）

選手団を代表し、佐々木海星さんと田毛咲羽さん（6年生）が「練習の成果を発揮し頑張ります！」と、力強く宣言をしました。

今日の選手壮行会で見せた、短期間の練習を集中してしっかり頑張った子にしかできない、引き締まったよい表情・態度で臨む種市小の選手達。

支えてくれた人への感謝を忘れずに、1mでも遠くへ1秒でも速く頑張っしてほしいものです。

応援団からすばらしい応援と激励をもらい、選手たちは大会への意欲をいっそう高めていました。

当日は、選手と応援団の他、補助員として審判の先生達のお手伝いをする5名の子ども達も大会に参加します。選手も応援団も補助員も種小の自覚と誇りを持ってしっかりとやってきてほしいものです。

保護者の皆さん、明日は大きな声援をお願いします。



【お知らせ】

…大会の有無に関わらず、13日も14日もお弁当ですよ…

町陸上記録会が明日となりました。幸い、現時点の予報では天候は良さそうなので安心してるところです。

「大会延期」となった場合のみ、6時頃に緊急メールと種小ホームページの緊急告知でお知らせいたします。

緊急メールにご加入されていなかったり、スマホやパソコンで本校ホームページ上の緊急告知を確認できない保護者の方々は、大変お手数ですが、本校へ直接電話にてご確認するようお願いいたします。（TEL：65-2128）

なお、電話の受付時間帯は13、14日とも7時15分からとさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いいたします。※1～3学年も、両日とも弁当となっています。