

10月5日（月）全校朝会

10月になりました。めっきり涼しくなって、秋らしくなりましたね。秋といえば、スポーツの秋です。先週から、体力テストも始まりましたね。そこで、今日はおすすめのスポーツを紹介합니다。

それは、「鬼ごっこ」です。鬼ごっこをやったことがある人はいますか。ほとんどの人がやったことがあるようですね。この鬼ごっこの素晴らしさは、何の道具がなくても、みんなで楽しくできるということです。そして何より、楽しんでいる間に自然と体力が高まるという素晴らしいスポーツなのです。



どのような体力が高まるかといいますと。一生懸命鬼から逃げて走り続けることで、長い間運動を続ける力である「持久力」が高まります。また、鬼が近づいたときにダッシュで逃げることで、「素早さ」と「力強さ」が高まります。さらに、鬼にタッチされないように急に向きを変えたり、スピードに変化を加えたりすることで、運動を調整する能力である、「巧みな力」が高まります。鬼ごっこは、本当にすごいスポーツですね。

そして、素晴らしことには、体力が付くことで、頭まで良くなるのです。皆さんの中に、「集中力がないわね。」「なんて落ち着きがないのでしょうか。」「粘り強さが足りないわね。」などと注意される人はいませんか。実は、これは体力がないことが原因の一つとなっているのです。体力がないと、「宿題をやるの面倒くさいな。」「もう勉強やるの飽きちゃったな。」「授業に集中できないな。」ということになってしまうのです。逆に、体力があれば、長い時間勉強をしても、疲れることなく、集中力も続き、どんどんどんどん賢くなっていきます。



スポーツの秋です。体を動かすのにとってもよい季節となりました。校長先生おすすめのスポーツ「鬼ごっこ」を楽しんで、体力を高めましょう。ただ、鬼ごっこをするときは、周りの様子をよく見るようにしてください。先週も、友達とぶつかってけがをってしまったという人が何人かいましたよ。



今日は、スポーツの秋、おすすめのスポーツ「鬼ごっこ」についてのお話をしました。お話を終わります。気を付け、礼。