

5月24日（月）

元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

いよいよ今週は、金曜日、土曜日が運動会ですね。
これまで一生懸命練習してきた成果が表れるといいですね。
残りの練習も頑張っていきましょう。

さて、今日は速く走るコツをお話しします。
走ることが得意な人もいれば、ちょっと苦手だなと思う人もいます。得意な人も、
苦手な人も今よりももっと速く走れるようになるといいですね。

みなさんは走る時、どんな姿勢ですか。
良い姿勢とは、体が頭から足まで一直線になっている姿勢です。みなさんはどうでしょう。

次に腕です。走る時は腕を大きく、できるだけ速く振るといいです。

手を振る時、手のひらはどうなっていますか。
グーですか？パーですか？

理想的なのはパーだそうです。手のひらをパーにしていると、体に無駄な力が入らないの
だそうです。

グーの方が走りやすい人は、卵を握っているつもりで、やさしくグーにするといいです。

ほかにも速く走る方法がありますので、気になる人はぜひ調べてみてください。

今日は土曜日の徒競走に向けて、速く走る方法をお話ししました。
ぜひ参考にしてください。

それでは校長先生のお話を終わります。（礼）

