

5月23日（月）「もうすぐ運動会」

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。

これまで一生懸命練習してきた成果が表れるように、残りの練習も頑張っていきましょう。

土曜日には徒競走がありますが、今日は速く走るコツをお話しします。

ポイントは腕です。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。

さてそれでは今日から教育実習が始まりますので、先生をご紹介します。

教育実習とは、先生になるための勉強です。では自己紹介をお願いします。

（実習生のお話）

それではこれで校長先生のお話を終わります。

今週も元気に過ごしましょう。（礼）

