

6月22日全校朝会「速く走るコツ」

みなさん、おはようございます。

先週、「ゆめおり陸上クラブ」の陸上選手のみなさんが滝坂小学校に来てくださり、5年生にリレーの特別授業をしてくださいました。実際の選手から教わる機会はとても貴重で、5年生のみなさんが一生懸命走る姿に感動しました。

今日は、その授業をきっかけに、**毎日の生活の中でできる「足が速くなる動き」**を、全校のみなさんに3つ紹介します。

① 姿勢をよくする

速く走る人は、立っているときの姿勢がとてもきれいです。背すじが伸びて、頭が体の真上にあります。

- 朝のあいさつのときに、背すじをスッと伸ばす
- 背中が丸まらないように歩く

姿勢がよくなると、走るときに体が前へ進みやすくなります。

② 腕をしっかり振る

走るスピードは、腕の振りでも大きく変わります。

- 階段を上るときに、腕を振る
- 歩くときに、腕を振る意識をする

腕が振れると、足が自然と前に出やすくなります。

③ つま先で軽く弾む

足の速い人は、地面を「ドンッ」ではなく「トンッ」と軽く押して走ります。

- 歯みがきのときに、かかとを少し上げて立つ
- 廊下を歩くときに、足音を小さくして歩く

これだけで、足首やふくらはぎの使い方が上手になります。

どれも特別な練習ではありませんが、**続けることで体は必ず変わります。**みなさんも、今日からできることを一つでいいので始めてみてください。それではお話を終わります。