

オール東条

あかるく ただしく たくましく

学校だより 第21号

発行日：令和5年 9月7日

発行者：校長 石井 聖一郎

陸上練習



9月6日（水）の陸上特別練習は、外部講師の方に指導していただきました。

指導してくださったのは、鴨川市スポーツ振興課の栖原 真澄さんです。栖原さんは、陸上選手として活躍なさっていた陸上の専門家で、昨年も、指導していただいています。

始めに、姿勢や腕の振り方など、速く走るためのポイントをわかりやすく説明していただき、その後、学年ごとに一緒に走っていただきました。どの子どもも教わったことを意識しながら、いろいろな走るトレーニングに取り組みました。

子ども達は、見本を見せてくださった栖原さんのスピードやジャンプ力のすごさに、驚いていました。印象に残り、やる気も高まったいい練習になりました。

栖原さんから、「**熱心に聞く態度がとても素晴らしかった。**」「**聞いたことを素直に受け取り、意識して取り組んでいる姿も素晴らしかった。**」とお褒めの言葉をいただきました。

さすが、『あかるく ただしく たくましい東条っ子』と嬉しく感じました。

《速く走るポイント》

1. いい姿勢
 - ① 背筋を伸ばす
 - ② かかとを1cmくらい出す
 - ③ 膝を曲げない
 - ④ 視線はまっすぐ前
2. 地面をしっかりと蹴る
3. 腕は力を入れずに振る
 - 上から下に振る感じで
 - 後に向けて一方通行で振る意識で

