

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6年 9月10日

発行者：校長 石井 聖一郎

陸上練習はじまる！



9月4日（火）3年生から6年生の希望者による放課後陸上特別練習が始まりました。約140名の子どもたちが参加し、「70m走」の記録をとった後、種目別の練習をしました。熱中症予防対策で、こまめに水分補給をし取り組みました。

まだまだ、暑い日が続きます。夏休み明けで、十分に学校生活のリズムが取り戻せていない時期でもあります。1日元気に過ごすため、睡眠時間がたっぷりとれるよう、ご家庭でもご配慮をよろしくお願いいたします。

午後になると、水筒の中身を飲み切ってしまうお子さんもいます。水道の水でも大丈夫ですが、その日の活動（体育や陸上練習等）に応じて水分量のご配慮もお願いします。

速く走るコツを教わりました！

9月6日（金）外部講師として、鴨川市スポーツ振興課の栖原 真澄さんを招いて。5・6年生は体育の授業で、3・4年生は陸上練習で「速く走るコツ」を教わりました。

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、一昨年・去年と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、一緒に走ってくださいました。どの子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時間になりました。

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。

登校時刻



毎朝、昇降口は7：40に開けています。ご家庭の都合もあるかとは思いますが、安全管理上、早く来すぎて待つ時間が長ならないように、登校時刻へのご理解ご協力をお願いします。

あわせて、登校後、朝の支度を済ませた上で、朝の会（8：00～）を迎えられるよう、7：50分に教室に入れる時刻での登校をお願いします。

【お願い】陸上練習のため、グラウンドを整備しました。送迎の際の車は、コーンの外側に駐車するようご協力をお願いします。

《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1 cm くらいかす
- ③ 膝を曲げない
- ④ 目線はまっすぐ前

2. 地面をしっかりと蹴る

