

全校朝会の話 5月8日(月)

ゴールデンウィークは楽しい思い出ができましたか。今日元気な皆さんに会えてとてもうれしいです。先週は離任式で今までお世話になって先生方とお会いして、とてもよい式となりましたね。今週から学校の生活にリズムを戻していきましょう。

明日は、新体力テストあります。自分の体力を知るよい機会です。自分の優れているところと苦手なところを知ってもらいたいと思います。例えば、ソフトボール投げが得意な子は、昨年度よりもどれだけ記録が伸びたかを確認してください。得意なところをさらに伸ばすことはとても大切です。頑張ってください。

また、自分の体のバランスを保つためには、体力で苦手なところを知って、少しでも苦手なところをよくしていくことも必要です。例えば、柔軟性が弱いと怪我をしやすくなってしまいます。校長先生は柔軟性があまりよくありません。そのため、足を肉離れしたり、アキレス腱を切ったりしたことがあります。そこで、毎日柔軟体操をするようにしています。少しずつですが、体が柔らかくなってきました。(実際に体前屈を行う。) まだまだですが・・・

皆さんも体力テストの結果をみて、今後どのような運動をしたらよいか考えてみてください。学校でも結果を見て、体育の授業で行う運動を考えていきます。