

## 全校朝会の話 1月20日(月)

今日から、持久走旬間が始まります。休み時間や体育の時間に持久走に取り組んでください。

持久走をすることで、体が温まり体力もついてきます。呼吸もしっかりとすることで、体の中も丈夫になってきます。しかし、走るのはつらいなと思っている人もいると思うので、どのようにしたらスムーズに走れるかをお話します。実際に今は走れませんが、一緒にやってみましょう。

まず腕の振り方です。肘を90度くらいに曲げ、肘をまっすぐ後ろに引く意識です。腕や肩の力を抜いてリズムカルに振りましょう。かけっこのように力強く振ると疲れてしまいます。

次に姿勢です。上から引っ張られている感じで背筋を伸ばして走りましょう。地面を見ると背筋が曲がるので、遠くを見るようにしましょう。

次は、足の着き方です。足裏全体で着地するようにします。

そして、呼吸です。よくあるのが『スッ スッ ハッ ハッ』のように2回吸って、2回吐くです。自分でやりやすい呼吸をみつけてみてもいいですね。

走っている途中で、おなかが痛くなったら無理をしないのがいいのですが、どうしても走る場合は、走りながら、痛い方を伸ばすとよいです。

走る前の準備体操忘れずに、そして、今日お話したことを頭に入れて、しっかりと取り組んでください。