



南条つ子

教育目標 ともに学び 豊かな心で未来を切り拓く子の育成

南条つ子は 進んで学ぶ子

思いやりのある子

力いっぱいやりぬく子

南条小学校だより

令和4年9月29日発

第27号



○ 読み聞かせ（3・4・5年生・なかひま）

9月29日（木）、図書ボランティア（ブックマザーズ：ブックマ）による3、4、5年生、なかよし・ひまわり学級を対象にした読み聞かせがありました。みんな一生懸命に話を聴いており、お話の世界に入り込んでいました。ブックマのみなさん、楽しい時間をありがとうございました。



3年1組



3年2組



4年1組



4年2組



5年1組



5年2組



なかよし・ひまわり学級



【読書の魅力(効果)】

- 語彙力、文章力が養われる
- 教養や知識が身に付く
- 生活に役立つ知恵を得られる
- 想像力が豊かになる
- コミュニケーション能力が高まる
- ストレス解消になる

○ 去年よりも0.1秒でも速く走るポイント

10月5日（水）に、校内陸上記録会（5・6年生）を予定しており、競技の中で全員が100m走を行います。だれもが少しでも良い記録を出したいという気持ちをもっていると思います。参考になるアドバイスを見つけたので、紹介します。

～慶應義塾大学競走部監督の鹿又 理さんによるかけっこの練習法～

・スタートのポイント

「ヨーイ・ドン」のヨーイの時に後ろ足を曲げておく。ドンの時は前足だけでなく両足で地面を蹴って前に飛び出すために後ろの足も曲げておかないと、しっかりと地面を蹴れないからです。また、「ヨーイ・ドン」のドンに瞬時に反応するために、だれかに手を叩いてもらうなど、音に合わせてダッシュすることに慣れておく。 ※記録会は、スターティングブロック使用

・ダッシュのポイント

ドンの時はあごを引いて前かがみで走る。スタート直後の10メートルは、あごを引き前かがみになることで、足の力が地面にちゃんと伝わるからです。

・加速走のポイント

手首を意識して早く大きく動かす。手首を振り下ろすイメージで早く大きく動かすことで足も一緒に早く大きく動くからです。

・ゴールのポイント

ゴールの先を見て走り抜ける。ゴールラインで終わりではなく、走り抜けることで、最後まで硬くならず走れるからです。

・速く走るためのシューズのはき方

シューズに足を入れてから、かかとで地面をトントンとたたく。そして、かかとを支点につま先をあげたまま、ひもを締める。ひもはいつもより少しだけ強めに締める。

<鹿又 理さんの言葉> ※監督に就任した時の挨拶文の一部(変更あり)

人はつい「雲の上」を意識して、あれは無理だから、あの人は違うからと、自分にリミットを付けがちです。大学時代に初めて日本選手権の決勝を走った時、「雲の上の世界」など幻想に過ぎないことを知りました。しかしその世界の住人は決して才能という言葉だけでは片付けられない努力と苦勞をしていることも同時に知り、「雲の上」とはその努力をしているか、していないかの違いであることを、気付いて欲しいと思います。

