

10月18日(金) 学校生活

【テストが終わった後が、力を伸ばすチャンス】

テスト中の机間巡視は、とても有効な手段となります。子どもたちがどこで悩んでいるか、何をどのように考えて間違っているか知る機会です。もちろんよくできているのは何かを知ることでもできます。テスト中は、一人で考え解こうと努力するため、子どもたちの脳は活発になっています。テスト後に、全員で説明しながら取り組むことで「あっ!そうか。なるほど」となることも多いです。また次はどのように勉強していけばいいと思うか建設的な対話を行い、支援をして力をのばしていきましょう。

また、今日は、現役陸上選手、大学駅伝部コーチである相山慶太郎さんをお招きし、全校生に速く走るためのコツをお話しと実演で教えていただきました。教えていただいたことを生かせるよう体育の時間、休み時間、家庭などで取り組んでいきましょう。



小学生の頃は、野球をしていました。陸上を始めたきっかけは、野球の監督から「足が速いから陸上をやれ」のちょっとした一言、少しの経験でなんでもチャレンジしてみたことから始まりました。



相原選手のメダルをみんなが手にしました



速く走るための体の使い方

- ① 姿勢
- ② 足
- ③ 腕振り



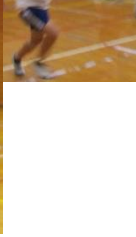
全校生で準備体操のダイナミックストレッチをしました。走りやすい姿勢(速く、連続でとべる実験)を学ぶために、①両足をそろえる、足を開く②一步が近いか、遠方がいいのか③つま先は前向き?横向き?どちらがよいのか体験しながら、理由も教えていただきました。



縄跳びがいいですね。なぜなら①姿勢がまっすぐになる②地面に足がつく時間が短い。ポイントは①背中まっすぐ②足は近く③つま先前



- ① かかとかひぎの横にくるような高さから足をおろすとキックが強くなる。
- ② 手は顔の前から下へ向かって太ももの横まで振るとひじが前と後ろ



ありがとうございました