

持久走記録会～練習もがんばりました～



2月14日(水)4時間目、持久走記録会がありました。どの子も今までの練習の成果、全力を出し切ることができました。今までの練習では、歴代のオリンピック選手の記録から「同じペースで走ること」がやはり大事であることを学びました。そこから、4年生は1000mで3周走るのですが、1周ごとのタイムを計算し、同じペースで走れているか確認しながら練習を進めました。「先生、1周ごとのタイムがぴったり同じだった！」と興奮しながら教えてくれる子がたくさんいました。呼吸の仕方、姿勢、脈拍等も意識しながら、前回の自分の記録を越えることができるよう、練習に励みました。「他の人と比べるのではなく、前回の自分と比べる」、このことは持久走だけでなく、他の所でも大切していてもらいたい考え方です。

