

11月6日 ロードレース大会 開会式でのお話

皆さんおはようございます。

先日の運動会に続き、抜けるように空の青い、いい朝を迎えました。
このような空の下でロードレース大会を行えることはとても嬉しいことです。

さて皆さんは、今日の大会に向けて、体育の授業や業前のぐんぐんタイムで、
持久走の練習に励んできました。

それ以外でも朝、支度が終わると校庭に飛び出て、
元気に何周も走っている姿を校長先生も何度も目にしていました。
そうやって少しずつ体力をつけてきて、今日はその成果を出す日です。

走る力は人それぞれ違います。

持久走とは、数分の時間の中で、自分のペースで
同じようなスピードを保ちながら走ることを指します。

血を全身に行き渡らせる効果、心臓や肺などの力を強める効果など
他にも体によいことがたくさんあるそうです。

今日は沢山のお友達と走る中で順位も大変気になるところですが、
お友達と比べることの他に、
自分のこれまでと比べる、歩かない、ペースを一定にして落とさないなど
自分の目標を達成することを大事に取り組んでほしいと思います。

また、この大会の後も、走ることを毎日の習慣にして、
寒さに負けない元気な強い体を作ってほしいと
思っています。

さあ皆さん、

怪我などに気をつけて力を出し切ってください。

応援しています。