



宗四小だより



12月号

児童数 397名

志木市立宗岡第四小学校

志木市上宗岡1-1-2

048-473-5250

<http://www.mune4syo.ed.jp/>

平成29年12月1日発行



学校教育目標 ○考える子ども ○思いやりのある子ども ○はたらく子ども ○じょうぶな子ども



「セカンドウィンド」

校長 豊島 典子

11月10日(金)志木市小中学校音楽会がありました。宗四小では、4年生が出演し、合奏「アンダー・ザ・シー」・合唱「ビューティフル ネーム」を発表しました。音楽朝会で発表した時も



音楽朝会発表

素晴らしかったのですが、さらに磨きがかかり、とても感動しました。

一年に一回市内8校が集まる交流の場であります。他校との交流の仕方として、自分たちの演奏を聞いてもらい、他校の演奏を聞き、よかったところや凄いいったところを感じとれると、さらに深まると思います。

また、11月22日(水)校内マラソン大会を実施しました。朝や休み時間、体育の時間、放課後と一生懸命練習する子供たちの姿から、それぞれの目標に向かって頑張っている様子が見られました。

得手不得手があると思いますが、順位や記録の伸びを目標にする子もいますし、完走を目指す子もいます。走っている途中で苦しくなる場面があります。長距離のマラソンでは、デッドポイントというそうです。一時的な酸素不足によって苦しく感じる状態を指します。体は長距離走に合わせて機能しますが、循環器や呼吸機能がしっかり長距離走に対応することができるまでには時間がかかりますので、それまでは苦しい思いをすることになります。その時間帯を抜けると体が楽になります。デッドポイントでペースを落としてしまうと、苦しいだけになってしまうため、ここでスピードを緩めないことが大切だそうです。

苦しいのがデッドポイントであるのに対し、体が楽になるのがセカンドウィンドです。辛くなった後に体が軽くなってすいすい走れる感覚を味わうことで、長距離走が好きになる人は少なくないそうです。逆に言えば、セカンドウィンドを体験しないと長距離走の醍醐味を十分に噛みしめないともいわれます。スタートからゴールまで、時間の経過に比例して苦しさが増していくわけではないところに奥深さがあるのですね。マラソンランナーのような感覚を味わっている子がいると思います。マラソンに限らず、何事においてもセカンドウィンドを体験して欲しいです。

保護者・地域の皆様、応援ありがとうございました。