

駒の子短歌

No.41 令和2年11月20日(金) 佐久市立望月小学校

体育集会のめあて 「マラソンのコツを見つけよう」



4年2組でランダムインタビュー「見つけた『コツ』を教えてください」

初めはゆっくり走って、最後に全力ではしる。

さん

初めは軽く走って、同じペースで走る。そうすると、体力が続く。息がハーハーならない。

さん

自分のペースで走る。抜かれても抜き返さない

さん

手と足を同じスピードで動かす。「息を2回すって2回はくと疲れない」とお父さんに聞いた。

さん

初めはゆっくり走って、後で本気で走る。

さん

同じペースで走る。そうすると疲れない。

さん

歩幅は広く、ピッチを速くする。

さん

かんが 考えて はし つづ 走り続けて み 見つかった

じぶん あ 自分に合った マラソンのコツ