

10月16日（金）

ぜんじつ

前日

あした だい かいおうぎしょうがっこううんどうかい
明日が、第52回扇小学校運動会で
す。これまでの^{れんしゅう}練習してきたことを、
^{じゅうぶん}十分に^{はつき}発揮してください。

わたし たんにん
私が担任をしていたころ、いつも
^{うんどうかい}運動会の前^{まえ}の日に^ひ話^{はな}していたことを

^{しょうかい}紹介します。^{うんどうかい}運動会で^{さいこう}最高の^{ちから}力^だを出すための^{じっ}十^{じょう}か条です。

- 1 ^{かえ}帰ったら、明日の^{じゅんび}準備^{おこな}をすぐに行う（^{とうじつ}当日あわてないため）
- 2 ^{かぞく}家族のために何か^{なに}いいことをする（^{うん}運が^よ良くなる）
- 3 ^{かぞく}家族に自分の^{じぶん}目標^{もくひょう}を^{せんげん}宣言する（^{ねが}いがい^はかなう）
- 4 ^{ゆうしょく}夕食（^{まえ}前の日の）は、^ひ残さず^{のこ}食^たべる（^たパワーを^{ふんいじょうまえ}つける）
- 5 ^{はや}早く^ね寝る（^{ふんいじょうまえ}いつもより30分以上^{ふとん}前に^{はい}布団に入る）
- 6 ^ね寝る前に^{まえ}イメージトレーニングをする
（^か勝った^{すがた}姿、^{かつやく}活躍する^{すがた}姿、^{すがた}かっこいい^{おも}姿を^う思い浮かべる）
- 7 ^{ちょうしょく}朝食（^{とうじつ}当日の）も、^{のこ}残さず^た食^たべる（^た食べ^す過ぎない）
- 8 ^{ぜったい}絶対に^{わす}忘れ^{もの}物をしない（^{あわて}あわてないため）
- 9 ^{あさ}朝は、^{ひと}いろんな人^{げんき}に元気に^{あいさつ}あいさつする
- 10 ^{すべて}すべてうまくできると、^{じぶん}自分に^い言^きい聞^きかせる

ぜひ、やってみてください。

村越 新

