

Hi, 运动小子

□ 严 静 王 琪

马寅嘉

年龄：12岁

学校：芜湖县花桥学校六（1）班

爱好：运动

我叫马寅嘉，同学们都叫我“马大帅”。可是我这个“马大帅”可不会说笑话，长得也不帅。班主任说我跑起步来像离弦的箭一般，快速摆动双臂，眼睛直盯着前方，如同一只正在追赶猎物的豹子，特别潇洒。我姓马，跑步时样子又特别帅，所以同学们就送了我“马大帅”的称号！

在刚刚结束的“芜湖县第十二届阳光体育运动会”中，我参加了男子小学组100米的短距离比赛。预赛时我的成绩是第二名，班主任陈德汉老师在预赛结束后及时给我做了心理辅导，指出了我起跑时的不足，为了缓解我的心理压力，陈老师并没有要求我必须取得第一名。决赛时，我在起跑环节做得很出色，调整好呼吸，保持好节奏，我没给其他选手赶上我的机会。就这样，凭着自己的实力我顺利拿下小学组100米的冠军。登上领奖台的一刹那，我内心无比激动，我以运动的方式为学校争了光。

生活中，我爱跑步、跳绳、跳远，我的爸爸妈妈也很支持我运动，用妈妈的话说，这叫劳逸结合，还能长个子，增强体能。起初，我只是单纯地爱跑步，也没什么技巧可言。我的体育老师冯廷是安徽省体校毕业的专业老师，他教会了我很多练习跑步的方法，平时，我就按照冯老师教给我的方法练习，我的跑步成绩提高很快。下面，我向同学们分享一下我的训练方法吧！

1. 间歇重复训练

选择一段固定的路程距离（比如200米）或时间（比如45秒）尽最大的能力去跑，休息一段时间后，重复进行。需要注意的是，用来休息恢复的时间和训练一样重要，在休息时间里可以是充分休息，也可以是散步或慢跑。休息时间的掌握要根据训练时的强度来拟定，训练的时间越长、强度越大，则需要更多的恢复时间，恢复的程度以可以正常呼吸，能够流畅谈话即可。

2. 阶梯型间歇训练

通过在单一的“间歇重复”训练方式中加入阶梯型的强度递增，为你的训练增添新的挑战。比如，跑完200米，休息一次；跑完400米，休息一次；跑完600米，休息一次，这样依次递增。

3. 慢跑

长时间、慢节奏的跑步方式是一种良好的锻炼耐力的办法，为了避免运动伤害，每周递增的平均距离不要超过10%。

近年来，学校的校园文化越来越丰富了，我们学校的吴太源校长提出“让生命自由绽放，让孩子幸福成长”的育人理念深受每个孩子的爱戴。我想：运动是最好的放松，它让我感到心身的愉悦，或许，这也是一种生命的绽放吧，同学们，我们一起来运动吧！

运动之外，我还爱读书哦

我要起跑咯

有没有很帅气

谍报员

龙猫

My Neighbor Totoro

小月的母亲生病住院了，父亲带着她与四岁的妹妹小梅到乡间居住。她们对那里的环境都感到十分新奇，同时也发现了很多有趣的事情。她们遇到了很多小精灵，她们来到属于它们的环境中，看到了它们世界中很多奇怪的事物，更与一只大大胖胖的龙猫成为了朋友。龙猫与小精灵们利用它们的神奇力量，为小月与妹妹带来了许多神奇景观，令她们大开眼界。妹妹小梅常常挂念生病中的母亲，嚷着要姐姐带着她去看母亲，但小月拒绝了。小梅竟然自己前往，不料途中迷路了，小月只好寻找她的龙猫及小精灵朋友们帮助。该影片于2018年12月

5. txt

14日上映。