



▲運動前のストレッチが大切です

えてもらいます。まずは準備体操と軽いウォーキングで体を暖め、グループに分かれます。

よーい、どん!



チーム対抗でリレーを行います。まずは各チームには先生も交じり、大人も子どもも大いに盛り上がりました。続いて、いよいよ50メー



3月29日(火)・30日(水)に、市民陸上競技場でかけっこ教室が行われました。集まったのは小学3年生から6年生のけやきっ子です。

グループでは、2人1組のペアで行うストレッチの後、かけっこで重要な3つのポイントを教えてもらいました。1つ目はスタートです。利き足を知り、正しく構えることでスタートが早くなります。2つ目は腕振りです。腕を勢よく後ろに振ると足が前に出るので、腕を思い切り振る意識を持つことが大切です。3つ目は走り方です。地面をしっかりと蹴って、素早く足を地面から離すことが、早く走るコツだと教えてもらい、それぞれの動きを取り入れた練習を行いました。

2日目は、1日目で習ったことを復習し実際に走ります。まずはチーム対抗でリレーを行います。まずは各チームには先生も交じり、大人も子どもも大いに盛り上がりました。続いて、いよいよ50メートル走のタイムを計ります。2日間に渡って教えてもらったことを意識しながらけやきっ子たちが走ります。走り終わったけやきっ子は、「少しでも負けてる友達に、運動会で勝ちたいな」と口々に感想を語ってくれました。



修了証とパチリ

**早くするためのコツはこれ!**

**① スタートの姿勢**

両足をそろえて立ち、体を前に傾けた時に体を支えるために自然に踏み出すほうの足が利き足です。その利き足を後ろにしてスタートの構えをします。

**② 腕振り**

腕を振る動きは、足の動きにつられるため、腕を早く振ると足も早く動きます。腕と足の上下運動を素早く行うと早く走ることにつながります。

**③ 走るポイント**

しっかりと地面を蹴って足を離すことが大切です。ただ早く離すだけでなく、しっかりと・早く・リズムよくを意識するとより早く走ることができます。