

西小トピックス



発行
11月28日(火)
海田西小学校
校長 坂田 康子

競技力向上陸上教室

海田高校
陸上部による

ハードル走



「足はこんな感じにする、手はこんな感じ・・・と丁寧に教えてもらいました。お手本はかっこよかった！」

短距離走



スタートのときは体を前に倒れるくらいに出す。目は二歩目になるところくらいを見る。

長距離走



半周は思いっきり走って、あと半周はゆっくり走るというトレーニングをしました。

それから、短距離走・長距離走・ハードル走のうち、自分がやりたい種目のところに行って練習しました。

次に、短い距離を走ったり、スキップしたり、ケンケンしたりして、体を動かしました。中でも、後ろ向きから「ピッ」の合図で走るとか、座った状態や腕立ての姿勢から走るとか、楽しく運動しました。「ピッ」の合図をよく聞いてすぐに走らないといけないので、集中してやっていました。



楽しくコツを学ぶことができました。有難うございました。