



トップアスリートから学ぶ！

11月21日

6年生



ハードル走について学びました。
ももを高く上げ、腕を大きく振ることが基礎練習です。



振り上げ足と反対側の手が前に出るようにします。

振り上げ足はひざから上げ始め、まっすぐのばすようにがんばります。



ハードル走のポイントがよく分かりましたね。



学んだことを体育で深め、興味のある人はどんどん伸ばしていきましょう。

今回の先生は、日本一の成績を収めた方です。一生懸命に努力されたそうです。みんなも夢や目標をもって一步一步進んでいってほしいと願っています。