

シラタ陸上教室

1回目 4/26(火)

2回目 5/10(火)

作成:宮宿小 地域活動推進員 堀 薫

特別講師として、町教育委員会の白田さんが来てくださり基本的な走り方や、走り幅跳びや走り高跳びなどの専門的な種目でもご指導いただきました。



まず大切なことは、基本的なフォームや体の動き。ウォーミングアップの兼ねて、様々な運動を体験させていただきました。



あまり意識していなかった膝と腕の動きをクローズアップして指導。なるほど、納得！！



まずは、体を動かすことを楽しんで



白田さんのアドバイスに真剣に聴き入る子供たち



走り幅跳びやハードル走の指導にも専門的な知識が...



5・6年生の動きや走り
がみるみる変わり、意欲
と自信につながりました。



白田さんの専門分野「走り高跳び」
実際に跳躍を示しながら、助走のポイント、踏切の注意点などを丁寧に教えていただきました！！



持久走は、自分の心の弱さとの闘い。
粘り強く、しなやかに練習しました！！