

8月18日（木）走力アップ

豊小っ子の^{みな}皆さん、^{なつやす}夏休み、^{うんどう}運動していま
すか。^{にがつき}二学期が始まると、^{うんどうかい}運動会の^{れんしゅう}練習も
^{はじ}始まります。^{からだ}体を^{うご}動かしておいて^{くだ}下さい。



さて、100m走の^{にほんきろく}日本記録を^も持っている
^{やまがたりょう}山縣亮太選手が、^たはやく走る^{せんしゅ}コツについて
^{はな}話している^{きじ}記事があったので^{しょうかい}紹介します。^{だれ}誰にでもできるコ
ツが3つあるようです。

(1) ^{しんかんせん}新幹線のように^{はし}走ろう

^{じょうげ}上下に^は跳ねて走ると、^{あし}足の^{ちから}力が^{うえ}上に^に逃げてしまうので、
「^{よこ}横」の^{いどう}移動を^{いしき}意識して、「^{しんかんせん}新幹線になったつもりで、すー
っと^{はし}走ろう」と^い言っています。

(2) ^{さいしよ}最初の30mは^{した}下を^む向いて^{はし}走ろう

スタートダッシュで、^{かお}顔や^{からだ}体が^お起き^あ上がってしまうと、
^{おそ}遅くなる。「^{めせん}目線を^{した}下に^さ下げることで、^{じょうたい}上体の^う浮き^あ上がり
^{ふせ}防ぐことができます」と^い言っています。

(3) ^{くび}首を^{なが}長くして^{はし}走ろう

^{かた}肩に^{ちから}力が^{はい}入ると^{おそ}遅くなる。「^{かた}肩を^お落として、^{くび}首を^{なが}長くして
^{はし}走ってみてください」と^い言っています。