

6月12日（木）速く走るために

新体力テストの練習が始まりました。

皆さんは、速く走れるようになりたいですか？

そんな人のために「速く走るための極意」を

見つけたので紹介します。3つあります。

1 正しく歩く

- ・姿勢良く、背筋をピンとする
- ・目線はまっすぐ前方へ
- ・体の真ん中を意識する

2 体幹トレーニングをする

→ これについては「速ぐる」でお知らせします

3 正しいジャンプをする

- ・つま先からの着地を意識する
- ・まっすぐ上にジャンプする
- ・腕ふりを加えてジャンプする
- ・前に進みながらジャンプする

これなら、すぐにできそうですね。毎日少しずつでも続け

れば、きっと扇っ子の走力はぐーんとアップするはずですよ。

村越 新

