

10月2日（木）^{はや}速く^{はし}走る

^{きのう}昨日は市内体育祭ができませんでしたが、^{きょう}今日は行われるはず。^{みんな}みんなで
^{おうえん}応援しましょう。



さて、「^{うんどうかい}運動会^{はや}で速く^{はし}走るコツ」という
記事^{きじ}を見つけたので^{しょうかい}紹介します。ポイント^うは「^う浮かんで^おいる^お化け^を、^{ひざ}ひざ^{げり}するイメージ」。この^{きじ}記事によると、^{ただ}正しい^{はし}走り方^{かた}やスタート^じ時のフォーム^をを
^{まな}学ぶ^{こと}ことで、^{きろく}記録^{いっき}が一気に^の伸びる^こ子ども^{おお}は多い^{たいせつ}ようです。大切な^{こと}ことを、まとめておきます。

1 ^{あし}脚^あの^{かた}上げ方 ^{さき}つま先^{じめん}で地面^{つよ}を強く^ははじく

^{じめん}地面^{へいこう}と平行^{たか}になる高さ^あまで太もも^をを上げる

2 ^{うで}腕^{おお}は大きく^ふ振る

ラップ^{しん}の芯^{りょうて}などを両手^もに持って^{はし}走り、ラップ^{しん}の芯^のの
^{さき}先^めが目^{おな}と同じ^{たか}高さ^くに来るまで、^{うで}腕^{おお}は大きく^ふ振る

3 スタート ^{しぜん}自然^{まえ}に^{かたむ}前に傾ける

^{ほはば}歩幅^{おお}を大きく^{かたむ}する

^{うんどうかい}運動会^{ときょうそう}では徒競走^{いま}があります。今の自分^{じぶん}よりも速^{はや}くなって、
^{じしんまんまん}自信満々^{はし}でスタート^をしましょう。

村越 新