

■ 大学教授による「走り方教室」

北翔大学の宮真一准教授と学生サポーターをお招きして、5年生が陸上運動の「走り方教室」を開催しました。学校の施設環境や道具も使い、運動意欲が高まる多様な運動を紹介していただきました。児童は少しでも速く走り方を身に付けようと、終始、真剣に取り組みました。



▶ 下半身の柔軟性を高める準備運動



▶ 築山をつま先でジャンプしながら駆け上がります



▶ 腕振り、もも上げ運動を7秒間全力で「大きく、速く！」



▶ ペアで…つま先ジャンプ、肩を押さえ負荷をかけます



▶ 投げたボールを追いかけて、ゴールまでダッシュ！



▶ スタート練習① 体を倒し、視線は斜め下に！



▶ スタート練習② 体を起こし、視線は正面！ ①②を選択します



▶ 学習の感想とお礼がしっかり教授に伝わる挨拶でした！