



Newspaper in Education

静岡新聞で学ぼう



静岡新聞

静岡SBSチャレンジクラブ2014（静岡新聞社・静岡放送主

静岡SBSチャレンジクラブ

速く走るコツ 小学生が学ぶ

東
区

催しが14日、浜松市東区の常葉大有玉グラウンドで開かれた。県西部の小学3～6年生約120人が、同大陸上部の里大輔監督や部員の指導を受け50分走を速く走るコツを学んだ。



正しいフォームを意識して体を動かす児童
—浜松市東区の常葉大有玉グラウンド

同大の田中誠一副学長が参加者に「速く走るために自然体で楽しんで走ろう」と呼び掛けた後、里監督が「姿勢を良くして足の指全体に体重を掛ける」「走る時は目線を高く」などと注意点を説明した。児童は正しいフォームを意識して一生懸命に体を動かし、最後はタイムを測って効果を実感した。

市立光明小3年の須藤真央さん(8)は「天竜区は「考えながら体を動かすのは難しかった。これからは正しい姿勢を心掛けて走りた」と話した。

2014年9月15日朝刊 西部版

記事を読んで、速く走るコツを書きましょう。

① [] を良くして、[] の [] 全体に体重をかける。

② 走るときは [] を高くする。

年 組 名前

(小学校高学年 体育)