

## かけあし教室



2月23日(木)毎年恒例のかけあし教室が行われました。保護者OBの遠藤さんを講師に迎えました。遠藤さんは、ソウルオリンピック日本代表として1万m出場経験者です。準備運動の後、走る仕組みについてボールを使って教えていただきました。

次は、実際に走って良い走り方を学びました。両手を伸ばして頭の上までまっすぐにのぼし、かかとを浮かせて体の中心を感じながらまっすぐに立つことをします。次に、走る重心の位置を確認するように、前傾姿勢を取りながらスタートから全力走へつなげていきます。1年生から6年生まで1時間ずつ教えていただきました。



次に、大きく手を振ってスキップをしながら高く飛んで腕を大きく振る感覚を身に付けます。手と足のバランス、体感のバランスのとれた走り方を教わりました。後は実際に持久走に向けて3分可間走をして仕上げです。教員も一緒に学んだので、体育の授業に生かしたり朝のかけあしチャレンジに生かしたりしていきます。中身の濃い1時間でした。