

オリンピック選手による陸上教室

12月3日(金)に、2004年のアテネオリンピックに出場した松田亮選手による陸上教室がありました。

そこでは、短距離走のタイムを縮めるためのポイントを教えていただきました。

陸上教室の最後には、実際に松田選手と数名の児童が短距離を一緒に走りました。松田選手の足の速さに児童も職員も驚きを隠せませんでした。

今回教えていただいたことを、これからの短距離走の練習に生かしていきたいと思います。



★速く走るコツ

①足を高く上げる

(地面を強くけるため)

②姿勢(背筋を伸ばす)

③つま先を下げない

(ブレーキがかかってしまう)

