

9月29日（金）

5・6年生 田布施中出前授業

陸上記録会に向け、田布施中学校の体育の先生3名に指導していただきました。

【走り幅跳び】



「助走」「踏み切り」「空中動作」「着地」の4つの動作を意識しながら練習しました。踏み切り板を使って高く跳ぶ感覚をつかみました。最後に、踏み切り板を外して記録を計測しました。ほとんどの子どもが記録を伸ばせたようです。

【走り高跳び】



少しずつ助走距離を伸ばしながら、練習に取り組みました。助走のコースにマーカーを置いていただいたおかげで、助走のリズムに気を付けてダイナミックなフォームで跳べるようになりました。

【ハードル走】



まず、ハードルを1台置いた状態で踏み切り足とフォームの確認をしました。最後には、ハードルを3台並べて走りました。はじめは恐る恐る跳んでいた子どもも、スピードを落とすことなく勢いよくハードルを走り越せるようになりました。