

「走り方教室」

【 三宝メディカル 】

三宝メディカル院長畑武典さんによる走り方教室

- ・自分にあった走り方「個性」と効率よく走るための「基本」のバランスが大切！
- ・運動不足や姿勢不良を一緒に見つめ直しましょう！
- ・楽しみながら自分の走り方を見つけよう！



| | | | |
|-------|---|------|-------------------|
| 活動場所 | 体育館 | 必要経費 | 交通費(南海本線「七道駅」を起点) |
| 対象学年等 | 全学年及び保護者(参加可能な方) | 参加費 | 無料 |
| 定員 | 50名前後 | 所要時間 | 60分 |
| 準備物 | マイク×1本、コーン(マーカーコーン、カラーコーン 30~70cm どれでも可)×8 | | |
| その他 | 服装：軽い運動ができる服装 持ち物：体育館シューズ、タオル、飲み物 可能な日時：水・土・曜日午後 14:00 以降、日曜日・祝日午前 10:00~(開始時間は相談可) | | |

活動のようす



まずはみんなで準備体操をして、体をほぐします。準備体操の後は、それぞれが走ってみて、自分の走り方をチェックします。



走り方の基本として、腕の振り方を教わりました。子どもたちは真剣な表情で練習します。振り方を覚えたら、腕を振りながら歩いてみます。



次は足のあげ方を教わりました。足は前に出すだけでなく、上げることで早く走ることが可能になります。上げ方を教わったら、みんなで意識しながら歩いて練習です！



最後はリレーをしました。夢中になるにつれ、腕の振りや足の上げ方を忘れてしまいますが、ここで本当に身につけているかをチェックできます。



子どもたちの声

- また来てほしい！
- 足を上げる練習が楽しかった。
- 足が速くなりそう！



元気広場のスタッフの声

- このプログラムなら何度もやりたい！
- とても楽しかったです！
- 本気でやれるのが楽しかったです！