

はや はし ほうほう し
「速く走る方法」って知ってますか？



うんどう かいちよくぜん

しょうがくせい む

運動会直前！！小学生向け

オンラインかけっこ教室

はや はし ほうほう
「速く走る方法」のポイントは3つだけ

1. 「良い姿勢」で地面から力をもらう！
2. しっかりと地面を押し！
3. スタート姿勢から地面を強く押し！

今回はオンラインかけっこ教室という形で、
みなさんに「速く走る方法」をお伝えします！
QRコードから動画  をご覧ください！



かぞく ともだち いっしょ たの
ご家族や友達と一緒に楽しみながらやってみてください！

【講師】

藤田真平（ふじた しんぺい）
桜美林大学
健康福祉学群 助教



【資格】
博士（医学）
日本スポーツ協会公認
アスレティックトレーナー

山路和紀（やまじ かずのり）
現ランニングコーチ兼トレーナー
元実業団・JR東日本ランニングチームコーチ



【資格】
日本スポーツ協会認定陸上競技ジュニアコーチ
中高保健体育教員免許