

### 運動会で活躍しよう！

今年の市内小学校の多くは秋に運動会を開催します。今回のスポパ通信では「運動会の徒競走で速く走りたい！」そんな子どもの熱い思いをかなえるために早く走るポイントをチョッピリ教えます。

### 【早く走るポイント】

#### 【POINT① スタートの姿勢】

スタートや走るときは「頭から足までが一直線になること」が大切。



#### 【POINT② 腕をふる】

腕を速く振ることによって、足も連動して速く動く。



腕の動きは、腰についている「きゆうり」を手の包丁で切るイメージで動かす。

#### 【POINT③ ひざを進行方向に】

ひざとすねが進行方向を向くようにする。



#### 【POINT④ 前をしっかり見て走る】

頭を上下せず一直線を保ちながらしっかり前を見て走る。

