

かけっこ名人になろう!!

年	くみ
名まえ	

はやく ^{はし}走る こつは 5つ あります。つぎの 5つを
れんしゅうして かけっこ名人に なりましょう。

1 走る ^{まえ}前に うでふりと 足あげの れんしゅうを しましょう。

●うでふり ^{げんき}元気よく ^{ぜんご}前後に
できるだけ はやく
うでを ふろう。



ひじは まげて。

●足あげ ひざを おへその ^{ちか}近くまで
あげて、うでの ^あふりに
合わせて 足あげの
れんしゅうを しよう。

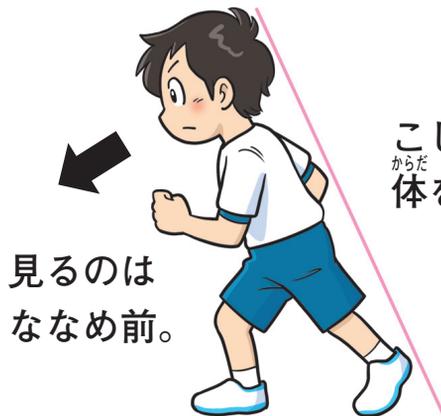


※前かがみに ならない
ように 気をつけて。

※かかと ^{すこ}少し あげて
おく ほうが いいね。

2 スタートは 元気よく、ゴールは 走りぬけましょう。

●スタート



見るのは
ななめ前。

こしを ^{からだ}まげずに
体を たおすよ。

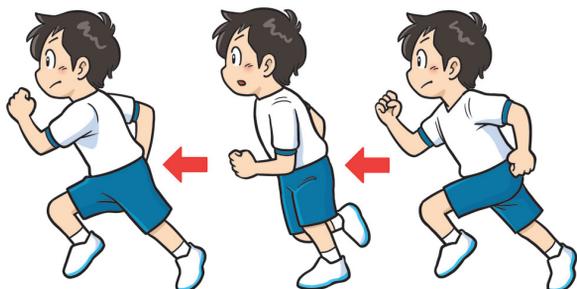
足の ひらきは
^{そくぶん}くつ 2足分。

●ゴール

ゴールで ^と止まらず
^{りよく}ぜんそく力で
走りぬけよう。



●とちゅうの 走りかた



- ①元気に うでを ふろう。
- ②少しだけ 大またで 走ろう。
- ③ペタペタ走りに ならないように。
- ④ゴールを まっすぐに 見て さいごまで 走ろう。