

# かけっこ名人になろう!!

年	くみ
名まえ	

はやく <sup>はし</sup> 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 <sup>まえ</sup> 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 <sup>げんき</sup> 元気よく <sup>ぜんご</sup> 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 <sup>ちか</sup> 近くまで  
あげて、うでの ふりに  
<sup>あ</sup> 合わせて 足あげの  
れんしゅうを しよう。

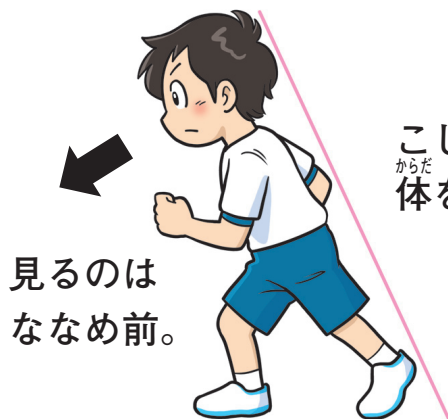


※前かがみに ならない  
ように 気をつけて。

※かかと <sup>すこ</sup> は 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  
こしを <sup>からだ</sup> まげずに  
体を たおすよ。



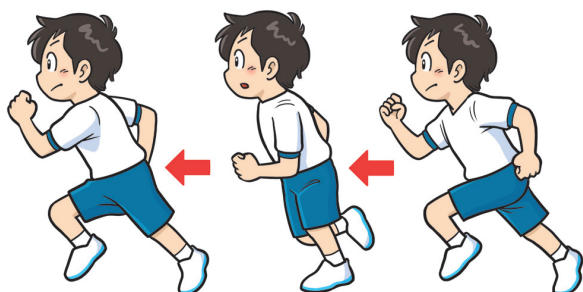
見るのは  
ななめ前。

足の ひらきは  
<sup>そくぶん</sup> 2足分。

●ゴール  
ゴールで <sup>と</sup> 止まらず  
<sup>りよく</sup> 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。