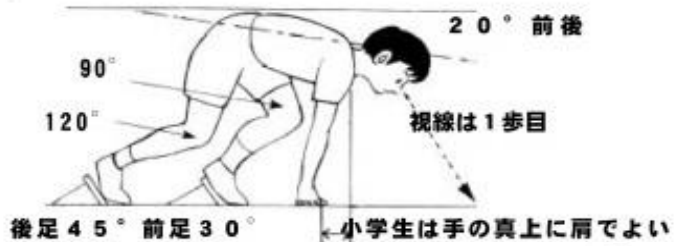
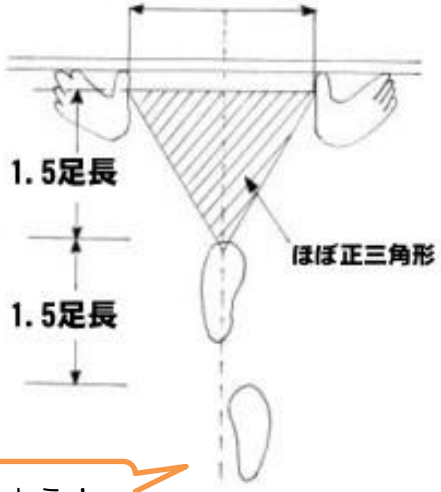
内川小陸上だより

「クラウチングスタート」を覚えよう！

陸上大会では、１００m走、８０mハードル走、４×１００mリレー(第１走者)の種目で、スターティングブロックを使った「クラウチングスタート」をします。低い姿勢でスタートするのは、すぐにスピードを上げるためです。おうちでも、姿勢の練習をぜひやってみましょう！！





自分が最もスタートしやすい足の位置を見つけよう！

おうちでの自主トレでライバルに差をつけよう！

８月の陸上練習まで夏休みが続きます。この休み中に、コツコツ自主トレをした人と、全く自主トレをしなかった人では、大きな体力の差ができてしまいます。毎日少しの時間でもいいので、自主トレを行いましょう！ノートへの記録もね！

【トレーニングの例】※朝や夕方がオススメ。熱中症に十分気をつけて行おう！

○ストレッチ…陸上練習でいつも行っているストレッチを家族と行う。

○もも上げ…その場で、すばやいもも上げを行う。（２０回×５セットなど）

○ドリル練習…①スキップ・②ワイドウォーク・③ヒールヒップ

○スタートダッシュ…スタートの姿勢に気をつけて、２０m程を全力で走る。

○坂道ダッシュ…おうちの近くの坂道を使って行う。

○ランニング…家族といっしょに長い距離（１～２km）を走る。

注意：道路に出るときは、家族に知らせてから、交通のきまりを守って行おう！

連絡：８月の練習日は次のようになります。おうちの人にもお知らせしましょう。

１９日(月)・２０日(火)・２１日(水)・２３日(金)・２７日(火)・３０日(金)