



大崎中学校陸上部の有馬悠樹さんも指導に協力してくれました。(左端)



リレー



スタートダッシュ



ミニハードル



地域おこし協力隊の川上寛太さんと一緒にウォーミングアップ



スタートダッシュ



リレー



合図に合わせてダッシュを行いスタート感覚を養う



ラダー（はしご）を使ってバランス感覚を養う

↑素早く足をけり上げて膝を上げるような動作を通じてバランス感覚を養ったり、関節動作を安定して使っていくといった能力や反射神経を高められる。また、集中力を高めてさまざまな動作を行っていく過程では、脳の記憶力や認知能力を高めるといった効果が得られる。



敏捷性を高めるミニハードル

↑ハードルの間隔を広くしたり狭く並べ、素早く前進していくことで、ピッチの速度を高めていく。また、横へ動く際の重心移動の方法や体の使い方を学んだり、素早い方向転換の能力を高めるといった効果が期待できる。これにより、下半身から発揮できるパワーを向上させ、トップスピードに達するまでの速度を速めたりできる。



決められた範囲を全速力で走り抜けるマーク走