

9月10日 陸上レベルアップ練習！



準備運動が大切！
よく動くように！
けがの防止にも！



しっかりのばすよ！
けっこうきつい！



肩の力を抜いて
ひじは直角、肩から
腕を動かすよ！



4名の児童が、陸上競技記録会等への出場に向けて、練習を頑張りました。自分らしさを伸ばしている姿です！

この日は、荒木さんを講師に迎え、基本的なことを中心に指導していただきました！