

今日は 5, 6 時間目にかけて教室がありました。かけっこ教室は全部で 3 回あり、上手に走るコツ、速く走るコツを教えてください。



今日のかけて教室では、
壁に背をつけて、姿勢を正してから歩いたり、



体を前に倒した勢いで走りだしたり、



体を起こして走ったり、うでを大きくふったりする練習をしました。



量よりも質を大事にした練習だったため、走ることが苦手な人も楽しく参加していた様子でした。

次のかけっこ教室は明日、20日（金）です。