

26日(木)は3回目、最後のかけっこ教室でした。

今日はかなり寒かったので、軽く走ったり、足を大きく上げたりして、体を温めるところから始めました。



この後、「自分は速く走れる!」と走る姿をイメージすることで、実際に速くなることを教えてもらい、みんなで暗示をかけました。

いよいよ50m走のタイムを測りました。



3回ほど測り、かけっこ教室前よりも速くなったか尋ねると、多くの人が「速くなった」と答えていました。正しく速く走るフォームに慣れておらず、「前のフォームの方が…」と言っている人もいましたが、速く走るフォームで慣れると、前よりももっと速く走れるということを教えてもらいました。