

9月15日開催 運動あそび

溝畑潤先生や学生さんと一緒に、4名の子どもが参加し  
・25メートル走 ・ボール投げ（遠投） ・立ち幅跳び  
の記録を測定しました！

## 1回目の記録後のトレーニングの様子



### 走る

腕の振り方・足の動かし方を1人ずつ見て改善方法を教えてくれました。

### 投げる

投げ方やボールを離すタイミング、そして視線の向きを教えてくれました。



### 跳ぶ

腕の反動やジャンプする姿勢、踏み切るタイミングを教えてくれました。



## 2回目の記録測定の結果・・・

25メートル走では全員のフォームの改善、そしてなんと遠投と立ち幅跳びでは、

**遠投 2メートル～15メートルの記録更新！**

**立ち幅跳び 13～32センチの記録更新！**

とみんな大満足の結果となりました。ご参加いただきありがとうございました。



最後は、ボールを使って体いっぱい動かし、全力で転がしドッチボールで楽しみました！