

陸上練習 ハードル編

各競技に分かれての練習が始まりました。

ハードルでは、体を柔らかくすることが重要なので、準備体操をしてから、柔軟体操を入念に行いました。次に、低いハードルを1つ、2つ、3つ・・・と増やして、跳ぶ感覚をとらえる練習を行いました。

卒業生が来てくれて、お手本を見せてくれました。きれいなフォームは、とても勉強になりました。

