

【5年生 関西外大陸上部長距離走指導】

1月26日（金）関西外大の陸上部の田中愛里さん・伊藤望さん・中村星香さんの3人から長距離走の走り方について教えてもらいました。筋肉をほぐす運動をウォーミングアップに取り入れ、その後実際に走り、子どもたちは教えてもらったことを試して、元気に走っていました。

