

第1弾 「ISC こども走り方教室」 報告



6/29 (土) 10:30~11:45

メインアリーナにて、発育発達の著しい幼少期のこどもたちを対象として、速く走れる「姿勢」「腕振り」「脚運び」や運動会で必要なコーナー走を中心に「走り方教室」を開催しました。



速く走るときの姿勢や脚の動かし方・腕振りの練習！

腕を振るときは、脇を締めて、肘を後ろにも引くように！

スティックラダーでカッコいい走りの練習！
スピードが上がるにつれて、ストライド（脚の幅）を広げることを体感してもらいました。



スタートで勢いよく走り出す練習！
マット押して地面を強く蹴る感覚をからだで覚えました。



運動会を想定した「コーナー走」にチャレンジ！
「よーいどん」の合図ですばやく反応して、からだを少し傾けながらインコース（内側）を走るといった効率の良い走り方を練習しました。

～保護者さまからの声～

走るときのポイントが分かりやすく、練習に組み込まれていました。 (年長児 男の子のお母様)

楽しい雰囲気、子どもがのびのびと運動ができていました。 (年長児 女の子のお母様)

次回 10月26日 (土)

第2弾 「ISC こども 走り方教室」

※内容などの詳細は決まり次第、ご案内いたします。

“出来た！”という自信は健やかな心の成長にもつながります。ISC では定期的に教室を開催し、運動神経の発達が著しいこの時期に必要な運動が出来るようサポートしています。