

第2弾 「ISC こども走り方教室」 報告

10/26 (土) 9:30~10:40 「かけっこクラス」 10:45~11:55 「トレーニングクラス」



かけっこクラス

年長～小学3年生

速く走るには基本が大切！！「姿勢」「腕振り」「脚運び」



かけっこクラスでは、3グループ（ミニハードル・ラダー・ダッシュ）に分かれて行いました。ミニハードルを使って、足の運び方を練習、ラダーでは、姿勢をつくるための軸ジャンプなどを行いました。素早く反応して走りだせるようにスタートの姿勢にも挑戦しました！！



トレーニングクラス

主に運動クラブに属する小学3年生以上

無駄のない、よりスピードの出る走り方や球技スポーツに必要な敏捷性



ハードルを使って素早く足を入れ換える練習やカラダをまっすぐ、倒れこみながら走る、重心移動の練習をしました！！力が入りすぎている子には、リラックスを。足が前に出ている子には、足のスイングを意識するように。

～保護者さまからの声～

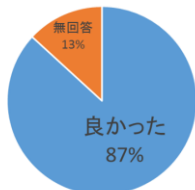
足の上げ方、腕の振り方など普段忘れがちなことを教えてもらえた。

(小学1年生 女の子のお母様)

全身の使い方に関係している練習だった。個々にアドバイスをしてくれていた。

(小学3年生 男の子のお母様)

内容についてのアンケートより



満足度
87%



球技スポーツに必要なとなる、敏捷性トレーニング！！左右、前後の素早い切り替えし動作やコーンを使った、実践的な方向転換の練習を行いました。

次回 2020年 2月開催予定

第3弾 「ISC こども 運動教室」

※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。