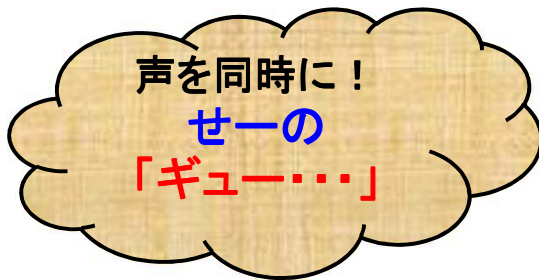
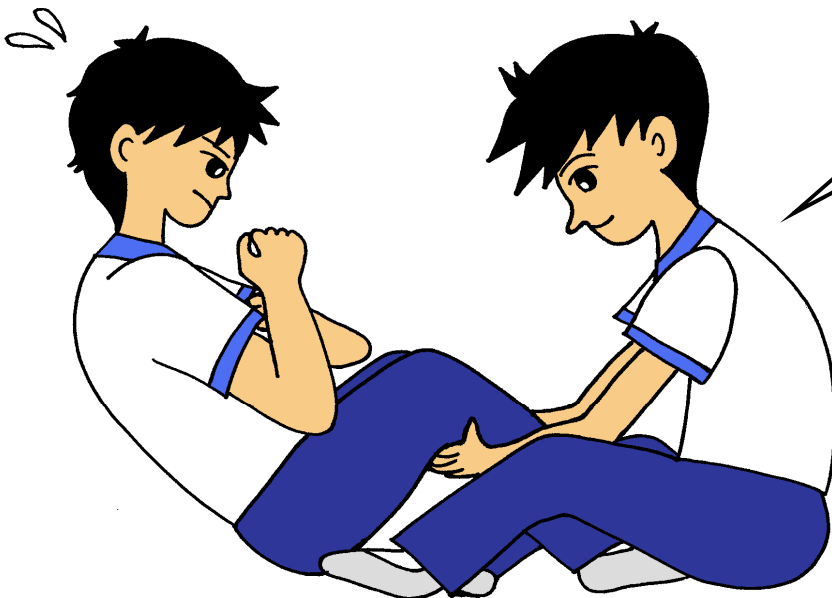


握力



集中して一気に力を発揮しよう！

上体起こし



グラグラしないように
両腕や太ももなどを
使って、しっかりと固定
してあげよう。

おなかを見ながらスピードに乗ってやろう。

(とにかく、30秒間あきらめないでね！)

長座体前屈



壁に肩をつけたところから
スタート！
リラックスして

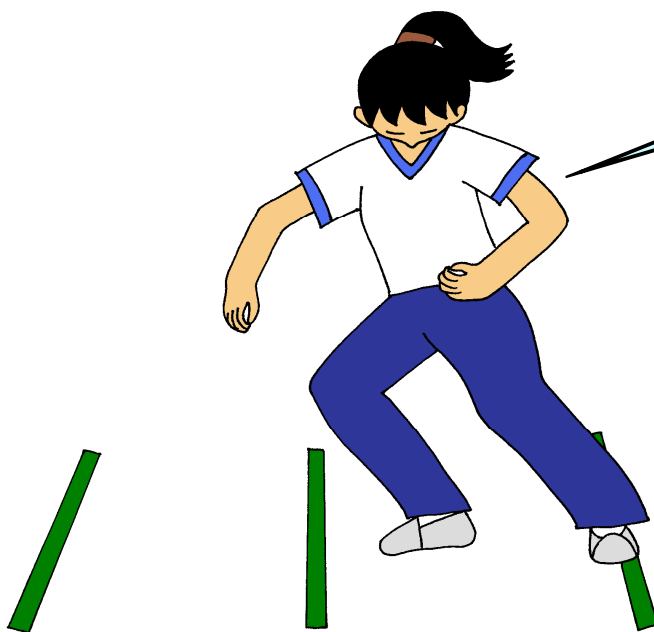
1・2・3フー……

息を止めないで吐きながら
行う方が記録が伸びるよ。

必ず測定前に太ももの裏側、ふくらはぎ、
股関節、おしり付近のストレッチをやっておこう！

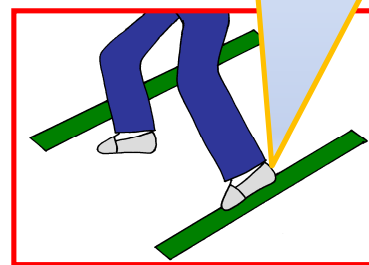
下を見るんだよ。 前を見てちゃダメ！
前を向いているとブレーキがかかっちゃうよ。

反復横とび



低い姿勢で
最小限の横移動だよ！

これでOK！ この後は、
素早く逆方向へサイドステップ！



左右のラインは踏めばOKだよ。
外側の脚は、しっかり伸ばして有効に！

20mシャトルラン(往復持久走)

電子音に合わせて走る方が、
疲れにくいよ。

ラインは足で触れれ(踏め)ばOKだよ。

電子音に1回間に合わなくても、
次の合図に間に合えば
続けられるから、あきらめないでね。



持久走(男子1500m・女子1000m)

呼吸は短く!

2度吸って2度吐く
(ハツハツ・フツフツ)



少し速めのスピードで走り始め、
苦しくなったら、ペースを調整しよう。
体力を温存しすぎると、全力を出し切れずに終わってしまうよ。

50m走

腕を前後に大きく、素早く振り続け、
少し**大股気味**に走ってみよう。

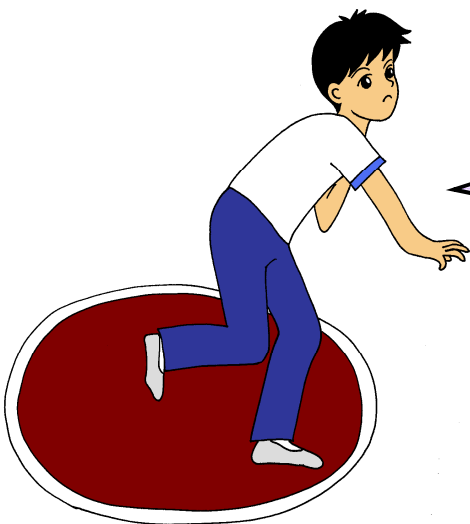


スタート直後の数歩は**前傾姿勢を意識**
急に上体を起こさないように！

スタートで出遅れないように、集中力を高めよう。

55mラインまで**力を抜かず**走りきろう！

ボール投げ



投げる直前に
ボールを持っていない方の腕を前に突き出し、

投げる方の腕は、
ムチのようにしならせて、勢いよく投げよう。

上半身のひねりをイメージしよう。

投げ出す角度は、約 30° ~ 35° で校舎や木など目印を決めて投げるといいよ。

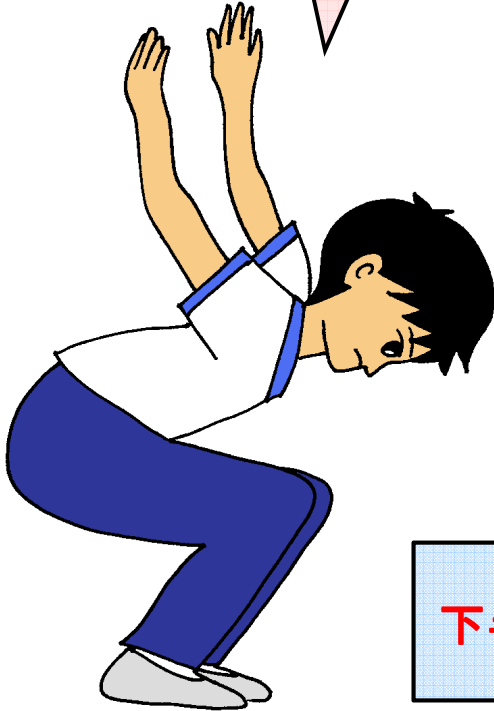
助走できる2mのスペースを生かし、**ワンステップ**してから投げよう。

ファウルを防ぐために 踏み出す(投げる手と反対側)足のつま先を真っ直ぐ(扇形の中央)に向け、
ボールを放す直前まで、投げる方向をしっかりと見ておこう。

立ち幅とび

踏み切り

**腕を大きく振り、膝も深く曲げて
反動を付けよう！**
(腕を後ろから前に振るタイミングで踏み切るんだ！)



空中

**体を反り胸を張る
イメージで...**



着地

膝を抱え込む感じでね！
(足が前方に着地し記録が伸びるよ。)



下半身の力だけではなく、体全体で跳ぶんだよ！