



陸上運動（ハードル走）



共有課題

ハードル走をするために

どんな準備運動（体そう）をすればよいでしょうか？

※ 体のどこの部分を伸ばすとよいでしょうか？

授業では、実際に運動場でハードル走にチャレンジしたり、ペアやグループで聴き合ったりしますよ。

詳しくは、明日の登校日にお話ししますね。

