



③ 50m走

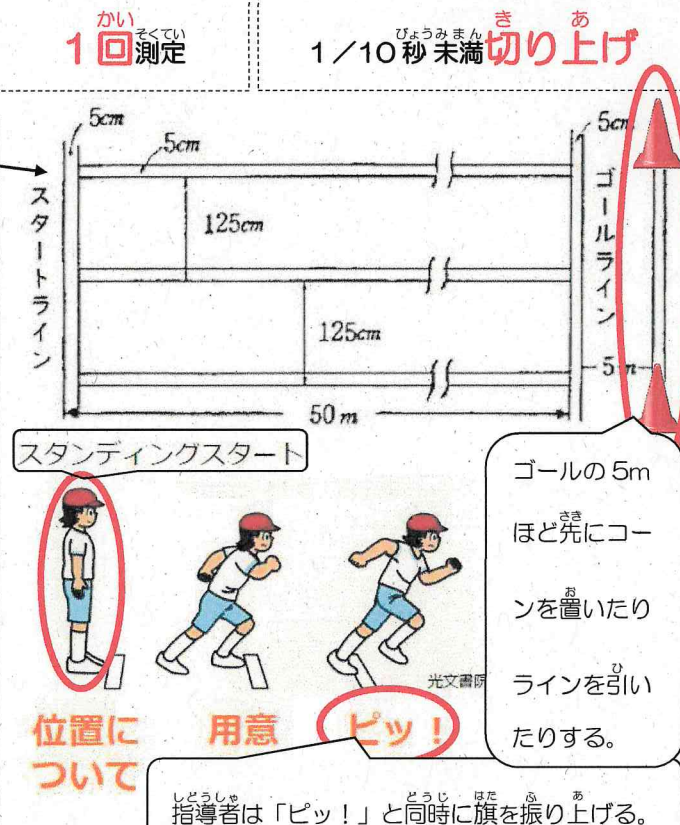
みぎ 右ひざ、ひだり 左ひざ交互に出して！
い 行け！大阪湾の疾風！

1. 測定しよう！

【準備】 図のような50m直走路
スタート合図用旗
ストップウォッチ

【方法】

- ① スタートは、スタンディングスタートで行う。
- ② スタートの合図は、「位置について」、
「用意」の後、音または声と同時に旗を下から上へ振り上げることによって行う。



2. 記録を伸ばそう！



3. 測定までに！～横堤メソッド～

新聞紙ダッシュ

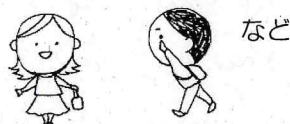
ジグザグダッシュ

ラダー

など

4. ここで役立つ！

- ・運動会で活躍できる！
- ・走り幅跳びや走り高跳びの記録もアップ！
- ・待ち合わせに遅れない！？



5. お家でやってみよう

