

# はし はやく走れるかな！めざせ！名人！

体いくプリント②

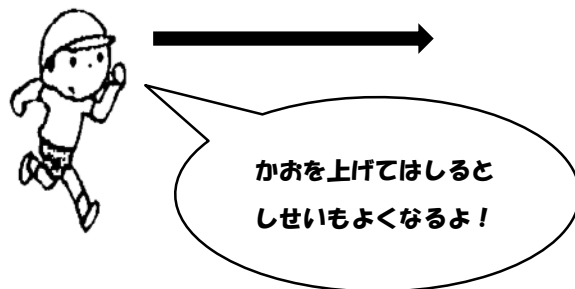
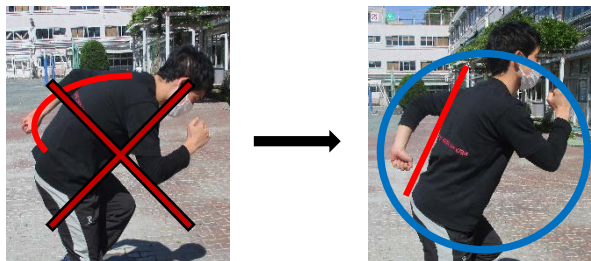
名まえ（

）

## ☆はしるときのコツは・・・6つのポイント！

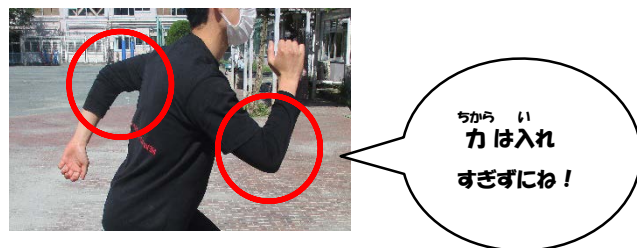
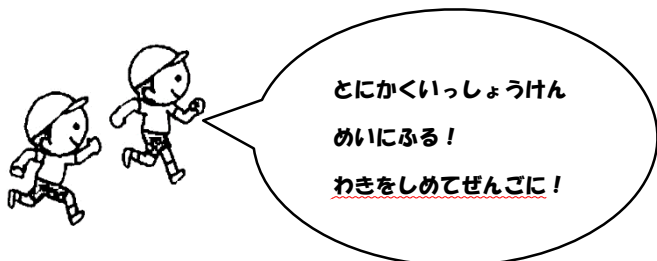
①しせいをよくしてはしる

②ゴールよりもとおくを見て



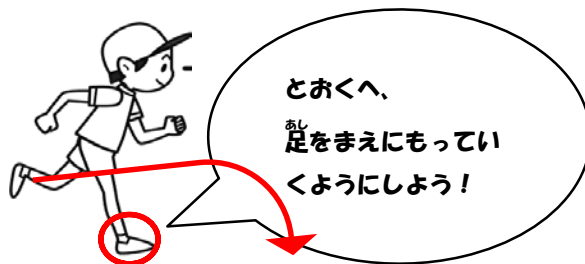
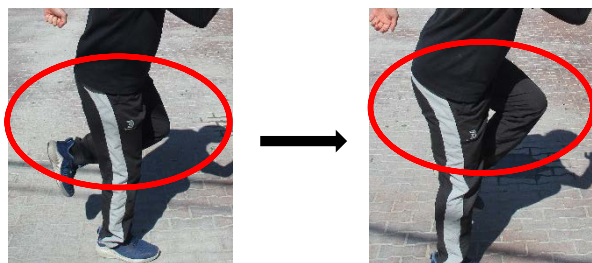
③うでを大きくふる

④ひじは「かくっ」とまげる



⑤ひざをしっかりと上げる（ももを上げる）

⑥かづよくじめんをけり、<sup>あし</sup>足はとおくへ



○チャレンジしよう！（いえのまえで、できるはんいで！）

日 (ようび)	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )	日 ( )
天気					
力いっぱい はしれたか。	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

はやくはしることができるようになったかな？  
できない人はそのぼでももをあげるれんしゅうや  
うでを大きくふるれんしゅうをしよう！！

