

# はやく走れるかな！めざせ！名人！

体いくプリント②

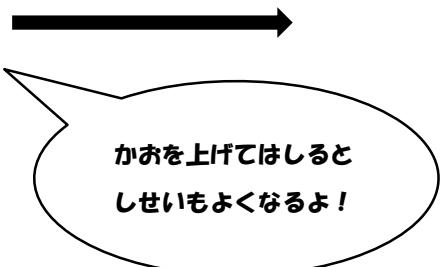
名まえ（ ）

## ☆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

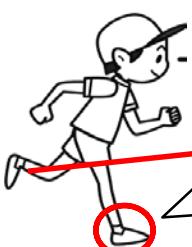


ちからい  
力は入れ  
すぎずにね！

⑤ひざをしっかりと上げる（ももを上げる）



⑥力づよくじめんをけり、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( )				
天気					
力いっぱい はしれたか。	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △	◎ ○ △

はやくはしることができたかな？  
できない人はそのば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！！

