

大分県生涯スポーツ協会指導者等派遣事業について  
東植田クローバークラブ（講師：大分マスタース陸上競技連盟）R5.8.27（日）

大分県生涯スポーツ協会



●総合型地域スポーツクラブの『東植田地区クローバークラブ』が『かけっこ教室』を開催しました。



●大分マスタース陸上の指導者が子どもたちを指導してくれます。



●かけっこの基本、スキップ動作の練習は、就学前の子どもたちでもできる運動です。



●夏場の練習では、木陰での休憩と給水をこまめに実施しましょう。



●速く走るための基本として、良い姿勢で歩くことが重要です。



●子どもたちが楽しく活動することができました。