

令和 6 年度指導者派遣事業

持久走集会

久米川小学校

①11月28日(木) 8:40~9:30 1・3・5年

②11月29日(金) 8:40~9:30 2・4・6年

全体指導

大学陸上競技部員による模範走・・・全力疾走と持久走での走り方の違いを確認



← 全力疾走

持久走の走り方→



手の振り・膝のあげかた・歩幅などのフォームについて指導者より説明。
競争ではないので、4分間走り切れるようなペースを各自でみつける。

学年別指導



低学年



高学年



中学年



児童代表からのお礼の言葉



指導者:長崎氏と大学陸上競技部員 3名