

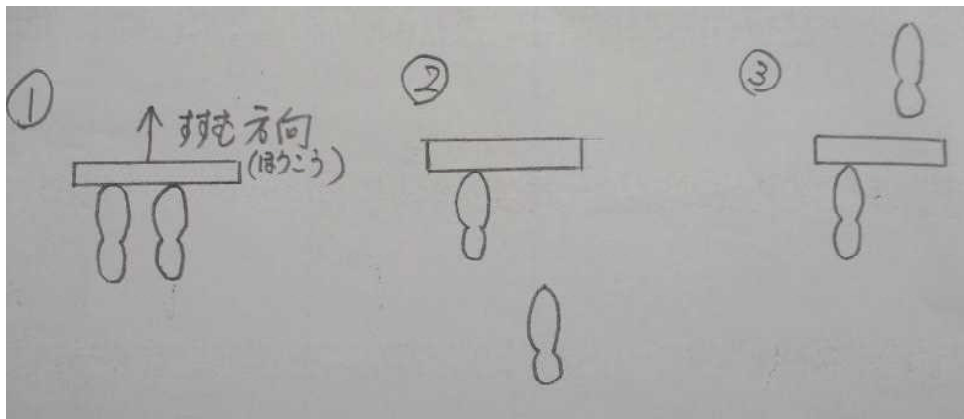
みなさん、^{げんき}元気にすごしていますか。コロナの^{かんせんしやすう}感染者数は^{すこ}少しずつ減ってきています。もう^{すこ}少しで^{がっこう}学校に^{とうこう}登校できるようになると^{おも}思うので、あとしばらくがまんしてがんばろうね。

^{きょう}今日は、^{うんどう}運動に関する^{かん}ことを^{しょうかい}紹介します。ぜひ、チャレンジしてみてくださいね。

「^{たんきよりそう}短距離走の^{しかた}スタートの仕方」

「^{たんきよりそう}短距離走の^{しかた}スタートの仕方」の^{うご}動きをできるように^{おも}なってほしいと思います。ポイント^{つた}を^{じつさい}伝えますので、^{じつさい}実際にやってみましょう！

足の動き



- ① 「^{いち}位置について」の^{ごうれい}号令で、^{まえ}前の^{はくせん}白線を^ふ踏まないように^{まえ}前へ^で出る。(足^{あし}を^{かたはば}肩幅^{ひろ}ぐらいに^{ひろ}広げる)
- ② 「^{ようい}よい」の^{ごうれい}号令で、^{ひだりあし}左足^{みぎあし}または^{うし}右足を^{うし}後ろに^ひ引き、^{まえ}前の^{あし}足に^{たいじゆう}体重^ひをかける。そして、^ひ引いた^{あし}足と^{おな}同じ^{ほう}方の^{うで}腕(右足を^{みぎあし}引いた人は^{うで}右腕、左足を^{ひだりあし}引いた人は^{ひだりうで}左腕)を^め目の^{たか}高さ^あくらい^{まで}まで^あ上げる。
- ③ 「^{どん}ドン」(^{おと}ピストルの音)で、^あ上げて^{うで}いる^{おも}腕を^{うし}思い^ひきり^{うし}後ろに^ひ引き、^{うし}すばやく^{うし}後ろの^{あし}足を^{まえ}前^だに出して、^あダッシュ^{する}する。

^{うで}腕や^{じょうはんしん}上半身の^{うご}動きについては、[こちら](#)に^{どうが}動画を^の載せておくので、^みそれ^も見^てく^ださい^ねね。上手に^{じょうず}できるように^{なんど}何度も^{れんしゅう}練習^{しま}し^ましょう！