

2月活動予定表
チーター

令和 3年 1月29日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日 程			活動場所	時 間	備 考
2	6	土	通常練習			沼田高	14:00～16:00	
	7	日	通常練習			沼田高	14:00～16:00	
	8							
	10							
	11							
	13	土	通常練習又は体力測定			沼田高	14:00～16:00	
	14	日	通常練習又は体力測定			沼田高	14:00～16:00	
	15	月						
	17	火						
	18	水						
	20	土	通常練習			沼田高	14:00～16:00	
	21	日	通常練習			沼田高	14:00～16:00	
	22	月						
	24	火						
	25	水						
	27	土	通常練習			沼田高	14:00～16:00	
	28	日	通常練習-お休み			沼田高	14:00～16:00	

2/13&14体力測定は天候の良い日のどちらか一日とする。

3月の大会・記録会・その他の予定

1 オタフクカップ小学生駅伝 エディスタ

【考えてみよう】 速く走るため、この冬に身に着けたいこと!

速く走るためには、腕をしっかり振ることと、ゴールに向かってしっかり走ることです。
それと同時に、上半身を動かさずに、腕だけを大きく振るようにしていきましょう。
二人一組になって腕振りの練習をしてみましょう。
一人は前に立ち、もう一人は後ろに立って、手のひらを出します。
前に立つ人は、後ろの人の手のひらにひじを当てるようにして腕振りを行います。
腕を振る時は、速く動かそうとせず、ゆっくり大きく振るようにしましょう。
腕を振る時は、腕をまっすぐ大きく振ること。走っていると、
肩が大きく動いたり肩が上がったりしやすいので、
上半身を動かさないことを常に意識しましょう。

ホームページ <https://olympia-plus.com>