

2月活動予定表
チーター△2

令和 4年 2月26日
オリンピアプラス

月	日	曜日	日	程	児玉	坂田	活動場所	時間	備考
R 4 - 2									
		5	土	通常練習			沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
		6	日	通常練習			沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
		12	土	通常練習			沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
		13	日	通常練習			沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
		19	土	通常練習			沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	
		20	日	通常練習			沼田高⇒広域公園	14:00～16:00	2/20江田島駅伝大会
		26	土	通常練習		⇒	広島スタジアム雨天	16:00～1800	
	27	日	通常練習		⇒	広島スタジアム補助	16:00～1800		

3月の大会・記録会・その他の予定

【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>