

最速高校生!野田小学校に現る!

野田小学校のみんながもっと運動が大好きになるように中京大
中京高校から全国トップクラスの選手が来て、ハードル走の走り
方を教えて頂きました!

男子の高さはなんと1m5cm
5年生の子の胸の高さぐらい
あるんだよ



軽々と跳び越える
横山選手

足を曲げたときに「Z」の形になるようにすると良いことやハードルを越える際には、靴の裏が見える程、前足をしっかり伸ばすことを指導して頂きました



こんな風に「Z」の形を作ると
スピードが生まれるよ



美しいハードリングを見せる
片山選手

今度は抜き足も「Z」の形になるように曲げてみましょう！



抜き足の形も「Z」になるように、しかも地面と平行になるようにするといいよ



アジアでも活躍する林選手

短距離走で勝負してみると・・・??



本気で走ったのですが、あっと
いう間に抜かれてしまい驚きで
した！

10mを越えるころには、児童も先生も抜き
去ってしまいました！



驚異的な加速力を見せる
横山選手

**トップアスリートのみなさん！教えて頂いて
ありがとうございました！**

