

NHKジュニア陸上(長距離)教室

講師の金哲彦さん、
林幸恵さん夫婦

次に講義を受けて

よーい、スタート!

93名の子も達が
参加しました!

まずは準備運動~

いざ実践練習へ

NHK ジュニアスポーツ教室 平成28年5月28日

速く走れるようになりましたか?

隣の子に負けないように...

NHK ジュニアスポーツ教室

腕を大きく振る、足裏をしっかり地面に着地させるなど、ちょっとしたコツを意識するだけで走り方は大きく変わります。あとは教わったことを忘れずに日々練習を重ねればいつかはプロスポーツ選手に!? 走ることはどんなスポーツにも求められること。ひとりでもみんなでもたくさん走って走る達人になっちゃいましょう!