



## 陸上競技教室

1月18日、総合運動公園陸上競技場で陸上競技教室が行われ、小雪の降る中多くの小学生が参加しました。参加者は上りでも下りでも「走ることで大切なのはブレーキを掛けないこと」を意識し、腕の振り方などをイメージしていました。準備運動では腿上げや片足跳び、ジャンプなど走ることに必要なさまざまな動きを取り入れ、みんなで楽しく競技場内を走りました。最後は中央浄水場を周る山コースの組と競技場トラックでタイムを競う組に分かれ、体力強化を図りました。

