# エキスパートティーチャーによる授業

5月22日に体力向上エキスパートティーチャーに走る運動の基礎を教えていただきました。

体の軸を意識して、ウォーミングアップやラダートレーニングをじっくりと行いました。最後は、クラウチングスタートの練習も行い、勢いのあるスタートダッシュのコツを学びました。

子どもたちの息は上がっていましたが、体力テストや体育などで生かせる技術を教わり、有意義な時間となりました。

遊んで学ぶ子ども
心ゆたかな子ども
たくましい子ども