放課後アスリートクラブ(HAC)

9月6日(火)～10月4(火)

１０月５日（水）に館林市小学校陸上記録会が開催されます。それを目標として、運動に親しみ児童の体力向上を図るために、放課後を利用して活動しました。

４５名の５・５年生が参加しています。好天に恵まれ活動が始まりました。

ソフトボール投げ。まずは体ほぐしから。

人数が一番多いのは短距離走です。体幹を意識して正しい走り方を教わっています。

100m走の練習。全力疾走です。

長距離は男子 1000m、女子 800m です。最後の一周、ラストスパート！

より高くより遠くへ　走り幅跳び

雨天時は体育館で基礎練習。
練習後は友だちと語らう姿が見られました。

指導に当たった皆さん、
お疲れ様でした！