

第1学年対象
出前授業 保健体育科
陸上競技 ハードル走
2022.10.5(水)



YUMEOLY ATHLETICS CLUB
ゆめおり陸上クラブ

世界陸上競技連盟の日本におけるコーチ教育統括団体「日本キッズアスレティクス協会」認定の陸上クラブです



ハードルから
遠いところで
踏み切ろう



3歩のリズム
で走ろう



リード脚は
ハードルを越えるときに
伸ばす脚
抜き脚は
ハードルを越えるときに
曲げる脚

Fight!



抜き脚は、自分の腰の高さまで足をあげ、ひざと足首を直角に曲げよう

ハードルの基本姿勢
三直角(90度)
リード脚と抜き脚が垂直
抜き脚が直角
足首



東京都で活動する陸上クラブ。オリンピック選手をはじめとする陸上競技の経験豊富なスタッフが指導します。日本陸連が定める競技者育成指針に基づき、キッズ(小学生)・ユース(中学生初期)・ジュニア(中学生後期～高校生)と各カテゴリーごとに成長段階に適したトレーニングを提供します。アスリートセンターの理念で、選手の「未来」を大切にしていきます。トレーニングジムや鍼灸治療院も運営し、身体ケア・怪我からのリハビリ・身体づくりなどもサポートしています。



ありがとう