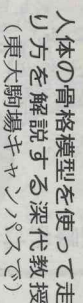


私たちのアオーを見
て、「かかど^{かかど}着地^{ちやくち}
しますね」。縄跳び^{なわとび}の要^{よう}
領^{りやう}で素早^{すみはや}く地面^{ぢめん}をけば
いふとで、縄跳び^{なわとび}をする
ようにジャンプする練習を養
うに歩き、速度^{そくど}が上^あがっ
たところで走り出す方法も
教わりました。これは着地^{ちやくち}
した脚を引き戻す感覚を養



取材を終えて
50m走が11.26秒から10.
2秒に。足が^軽いと感じてきたが、走り方を学んで体が軽くなった気がした。
取材後は足取り軽く、元氣よく帰れた。(中1・青木哲記者) ◆速く走れる子はどう思っていた。遊びを通して様々な運動パターンを習得することで身体能力が高くなると深代先生に聞き取った。(中3・高原玲奈記者)

央記記者) ◆書道部なので、体育の授業以外、あまりスポーツをする機会がない。取材の時日は筋肉痛がひどすぎまじかった。日々、体を動かす習慣は大切だと痛感した。(高1・岩間麗奈記者) ◆数十分のトレーニングで50m走が9.91秒から9.11秒になった時は、とてもうれしかった。自信がついたので、これからも練習を続けたい。(高2・井野口碧依記者)



①「カベド君」を使ってジニア記者に足運びを指導する中島さん(左手前)
②谷川真理さんの名前にちなんだ「アリノ」に乗って筋力を鍛えるジニア