

enjoy パパ応援プロジェクト あびこでパパを楽しもう！

「かけっこ教室」 2月8日（土）

あびこ市民プラザホールにてかけっこ教室を行いました。

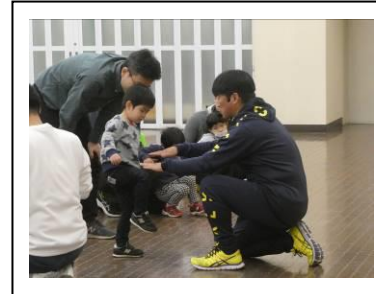
家でもすぐに取り組めるかけっこ術を学びました。パパ達も参考になったようです。



第一部スタート。
パパと一緒に座り嬉しそうな子ども達。



準備体操で体をほぐします



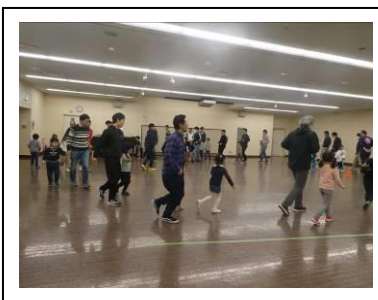
脚の使い方やスタートの姿勢を
確認しました



最後の総仕上げ。
走り方のフォームが変わりました！



第一部終了！
みんないい笑顔でした。



第二部スタート。
パパと一緒にランニングです。



走る動作はジャンプの繰り返しです。
ジャンプのフォームを意識して進みます。



腕振りの練習かパパとペアに
なって行います。



脚を上げる練習。
姿勢がよくなりきれいな走り方になりました。



最後の総仕上げ。
思い切り走り、楽しそうな子ども達！



第2部終了！
子育てのちょっとしたアドバイス
も伝授してくれました。