

九月二十日（金）

「10人11脚必勝法」

これも練習がものをいう！
グラウンドから聞こえる「いち・
に・いち・に」のかけ声・・・

①スタートラインに立つ位置で結構、
勝敗がわかります。並ぶ位置を研究し
てみてください。

失敗のほとんどがスタートです！

②両サイドの人は、外側の足をやや内
側に出し、中央の人が足が開くのを防
ぎます。

③つながれているのは「足首」ですが
「ひざ」をくっつける意識をもつこと。

④練習の時に地面に線を引き、自分た
ちの歩幅が一定になるように練習して
みましょう！