

長岡京市小学生陸上競技教室

平成 27 年 9 月 5 日（土）に乙訓高校で、長岡京市陸上競技協会主催の小学生陸上競技教室を行いました。

長岡京市内の小学生約 60 名、乙訓高校陸上競技部員が参加し、高校生が自分たちで作成したメニューでリーダーシップを取って小学生を引っ張っていました。

小学生達は広々とした敷地の中、緑の芝生、全天候走路、校舎外周コースでのトレーニング、そしてお兄さん、お姉さんの指導に目を輝かせながら身体を動かしました。



【受付】



【開講式】



【鬼ごっこでウォーミングアップ】



【ラダートレーニング】



【スプリント練習 1】



【スプリント練習 2】



【リレー練習】



【ハードル】



【走り高跳び】



【ミニ駅伝】

**陸上競技が強くなるためには
「陸上競技を楽しもう！」**