

# 【速く走れる！上小サーキット】

上小サーキットとは速く走れるようになるためまた、準備運動として平成 29 (2017) 年に学校保健委員会が作ったもの。  
校歌に合わせて行う。

## 種類と順番

- ①前後うでふり  
ひじを伸ばし、うでが耳の高さから下がらないように前の時に、手をたたく。
- ②上下うでふり  
片方のうでは、上、反対のうでは、下に大きくうでふりをする。
- ③うでを曲げたうでふり  
走る時のようにひじを90度にまげて左右交互に大きく振る。
- ④太もも裏側 (ハムストリング)  
大股でかかとから腰を落として、ゆっくり歩く。(つま先を上げる)
- ⑤前後足ふり  
前は90度以上、後ろはなるべく高くまであげる。
- ⑥左右足ふり  
真横に外側90度以上あげ、内側もなるべく高くまであげる。
- ⑦つま先ジャンプ  
両足をそろえて前進しながら10歩つま先ジャンプをする。  
(ジャンプしながら前に進むこともある)  
・体全体を使って運動します。

