

# 準備運動・ICT活用から変革を！ 「陸上競技」

国士舘大学 准教授  
陳 洋明 先生

陸上の授業を通して、特性を味わいながら動きを向上させるためのポイントを学べる内容でした。



動きの向上を子供にとって“必要感のある課題”にする



## 受講者の声

令和6年10月8日(火)の受講者より

- 走りの動作について、腕振りの重要性、素早く動くための動きづくりを分かりやすく指導していただきました。
- 走り高跳びの技では、全員でリズムを作ること、全員で競技者を応援することができて楽しく行うことができました。実践するときのイメージにつながりました。

講座内容のDVDを貸出しています。お問い合わせは体育研究所まで！