

小四一学期五月
大きな力を出す
動いて、考えて、また動く

高野 進

運動でも勉強でも

「まず動く、そして考える」
ことが大切

成功や失敗を
くり返しながら工夫を重ねる



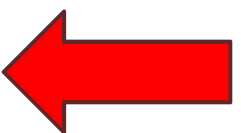
自分にとって
最高のものを実現できる

運動でも勉強でも

ことが大切

成功や失敗を

ながら



自分にとって

最高のものを実現できる

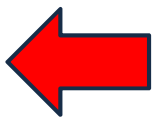
高校生のとき

取り組んでいた

走り方に**ぎもん**を感じた

① ひざを高く上げる

② あしを思い切り後ろにける



速く走れる

「何かがちがうのではないか。」

高校生のとき

取り組んでいた

走り方に

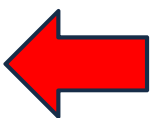


を感じた

①



②

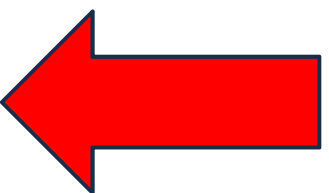


速く走れる

「何かがちがうのではないか。」

べつの走り方をためした

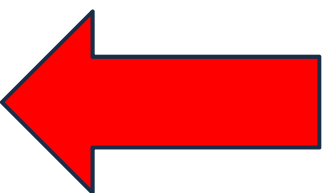
「ひざを高く上げるような、
大きな動作をせずに走っ
たらどうなるか。」



予想を上回る
すばらしい結果が出た

べつの走り方をためした

「ひざを高く上げるような、
[] をせずに走っ
たらどうなるか。」

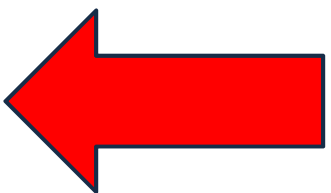


予想を上回る
[] 結果が出た

後から考えて分かったこと
その①

ひざを高く上げることは

地面を強くふむために必要

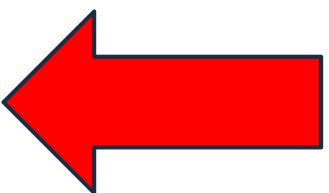


地面を強くふむことを
意識して行うことが大切

後から考えて分かったこと
その①

ひざを高く上げることは

に必要



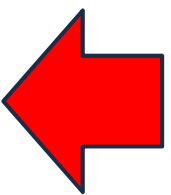
意識して行うことが大切
を

後から考えて分かったこと
その②

あしを後ろにけつて、

その力で前に進もうとする

むだが生じる



体の下に
しぜんに下していく感じで
走るとよい

忍者が下り坂を

おりていくイメージ

後から考えて分かったこと
その②

あしを



にけつて、

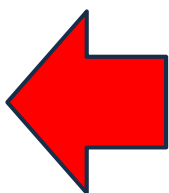
その力で



とする



が生じる



体の下に



感じで

走るとよい



が下り坂を

おりていくイメージ

あしの動きと同時に

うでのふりも重要

ためしに、両手を後ろに
組んで走ってみる

↓かたがゆれる

↓地面を強くふめない

右足を出す

左うでを前にふる

左あしを出す

右うでを前にふる

体全体のバランスが取れて、
力強くふみつけることができる

あしの動きと同時に

も重要

ためしに、両手を後ろに
組んで走ってみる

↓かたがゆれる

↓地面を

右足を出す

を前にふる

左あしを出す

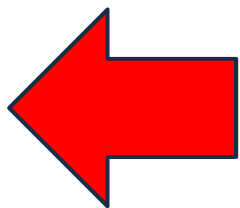
を前にふる

が取れて、

ことができる

人によって、ほねの長さや
筋肉のつき方はちがう

習ったことをなぞるだけで、
自分に合った走り方を
身につけることはできない

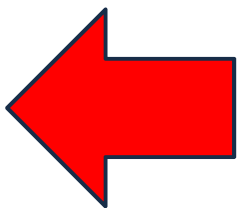


自分にとって最高のものを
実現するためには

「まず動く、そして考える」
ことが大切

人によって、
[] の長さや
[] つき方はちがう

習ったことをなぞるだけで、
[] 走り方を
身につけることはできない



自分にとって最高のものを
実現するためには

[]
ことが大切