

= 50m走



～スタートしせいのポイント～

- ① 頭からこしまでまっすぐ
- ② 目線はななめ下
- ③ ひざを前に出す
- ④ 体重は前足にかける
- ⑤ ひざの角度は90度くらい

《テストの行い方》

スタンディングスタートで行います。1回行います。

たいいよくひょうじゅんち

体力標準値(目ひょうとするきろくです。)

3年生		4年生	
男子	女子	男子	女子
10.09秒	10.39秒	9.65秒	9.92秒

仙人からの アドバイス



初めぐいぐい
中ポンポン
さい後は全力
かけぬける



トレーニング方法



○かけ足とび



だれが1番はやく
100回とべるか
しょうぶしよう!

○朝ダッシュ

朝、登校したら
外に出て50
mダッシュを
してから遊ぼ
う!

