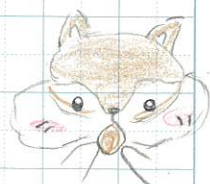


1、足のつき方

POINT 1

つま先重べて足をつく。

ひとことメモ



つま先を
くことでよ
りはあて
やすい。

2、足をあげる高さ

POINT 2

地面と90°になるまでふとももを上げる。

足を地面に
つくじかん
を短くする。

3、手の動き方

POINT 3

手のふりは想像の2倍大きくふる。

前に大きく
手をふるか、
後に大きく
手をふるかは
やりやすい
ほうでOK

手を大きく
ふると、走
る勢いがつく。

くふり返り

早く走るには、つま先でつくこと、90°までふとももをあげることも、手を大きくふることの3つが大切だと分かりました。体育でやってみたいです。

しせいもよ
くするとよ
りい。
(どんどん上
にいくよ)

こまかいところに
気がついてね

①

8と10の最小公倍数は40

40 cm

②

5と7の最小公倍数は35

35 cm

③

6と9の最小公倍数は18

18秒後

④

12と18の最小公倍数は36

7時36分