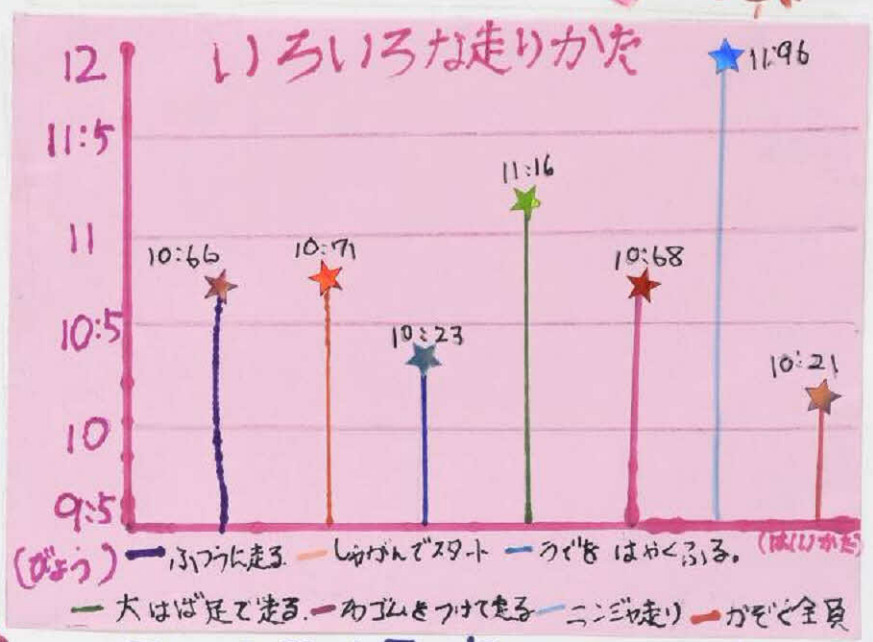
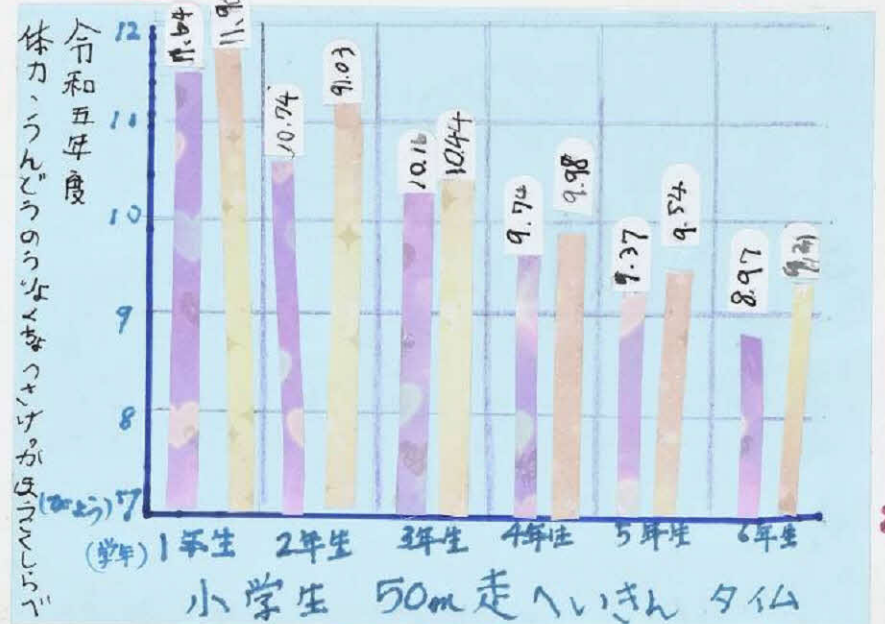


どうすればはやく走れる？

毎日少しずつスピードアップをしらべてみた

6日間の50m走のタイムをひかくしました。

全国50m走のへいきん

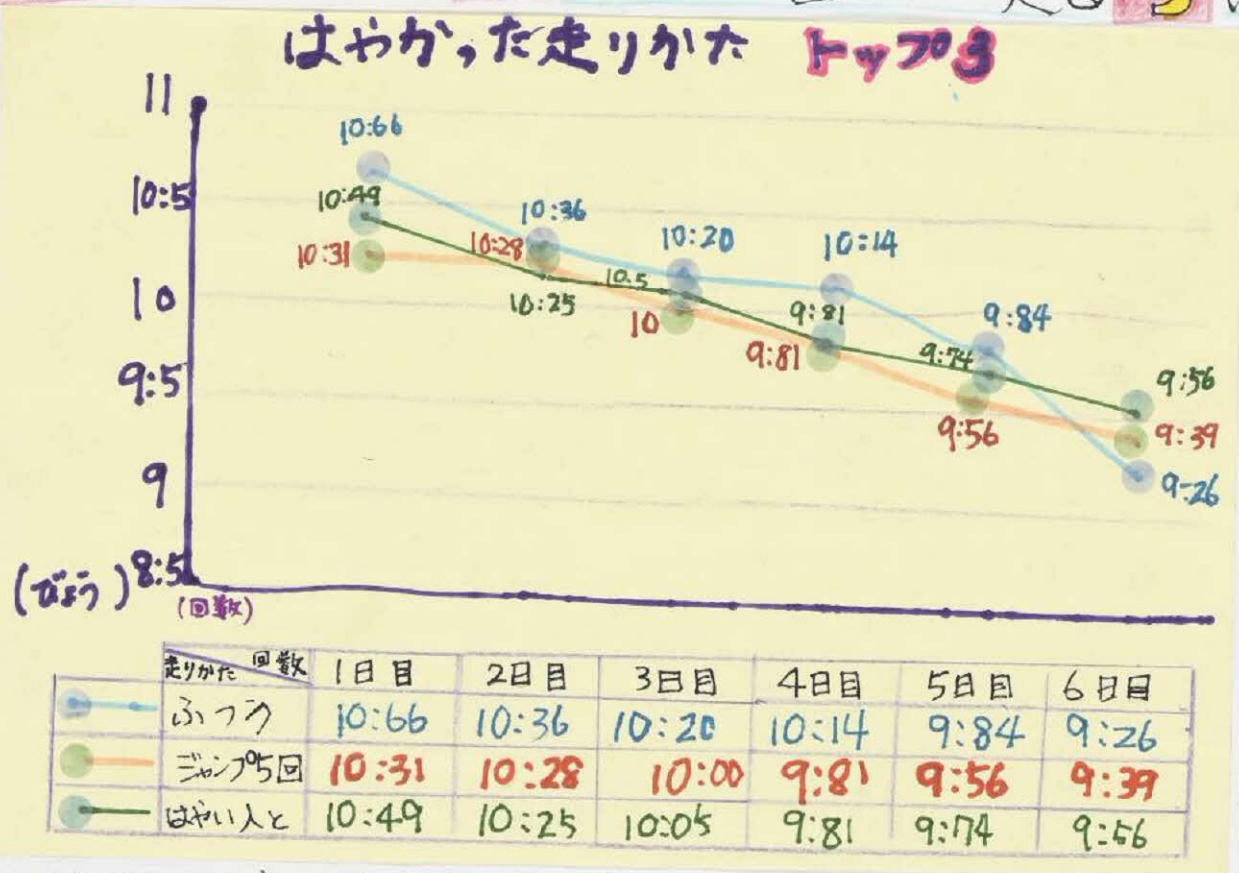


どうしてしらべようと思ったのか

おともだちのために、はやく走れるほうほうをみつけてあげたがら

はやかった走りかた トップ3

- 1 ふつうに走る
- 2 ジャンプ5回してから走る
- 3 はやい人と走る



いろいろな走りかた ひかくのやりかた

さいしょにいろいろな走りかたをくらべてみました。



やりかた

- ジャンプを5回してからすぐにはいる
- わゴムは足首につけたゴムを足のこうでクロスして、おやゆひにかける

ちゅうい: わゴムはきつくとすると足がいたくなるので、やわらかいゴムをつかいましょ!!

- 6日間、タチの同じ時間に走る。同じくつで走る
- ストップウォッチではかる。

ひかくのけか

はじめにいろいろな走り方をして、その中でタイムがはやかったら、6日間のタイムをしらべました。そのけか、どの走りかたでも、毎日走れば、タイムをちぢめられることがわかりました。一番タイムがちぢんだのは、ふつうに走ることでした。でも、ジャンプを5回してから走ったり、はやい人と走っても、スピードアップにやくだちました。

かんがえ

ぼくによそうでは、わゴムをつけて走るがスピードアップになると思ったのですが、けかはおそかったのがんやんです。でも、5回ジャンプしてから走ったり、はやい人といっしょに走ると、スピードアップはできるので、1人やお友だちといっしょにけんしゅうするときも、できるので、お友だちにおしえてあげたいです。いろいろな走りかたをして、とてもたのしかったです。

