

# エキスパートティーチャーに 走り方を指導していただきました！

11月17日に、「体力向上エキスパートティーチャー派遣事業」の一環として、エイジェックススポーツマネジメントの方に「走」の運動に関する出前授業を行っていただきました。

「腕を振る」「足を上げる」「姿勢をよくする」という3つのポイントを意識しながら、速く走るための走り方を学んでいました。

また、エキスパートティーチャーの超越した運動能力に、目を丸くしながら驚いていました。

