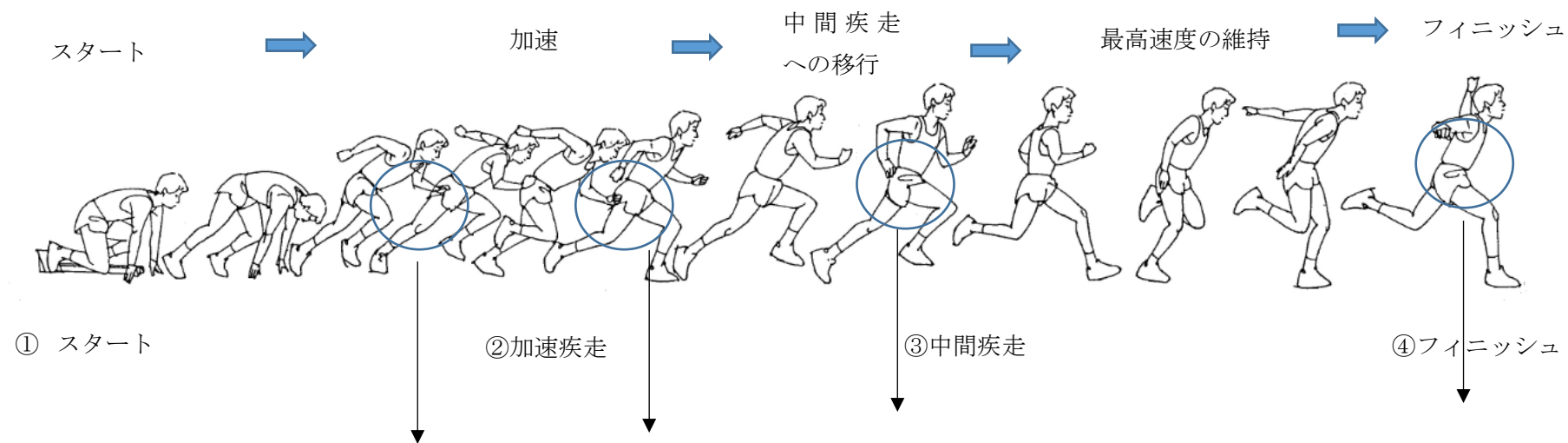


# ◎短距離走 解説プリント (図解体育参照)



前傾を保つ

徐々に状態を起こす。

腰が落ちないようにする。

全身を投げ出す

**爆発的に加速してスピードに乗る**

**リラックスしてスピードを保つ**