

# 神戸市小学生クロスカントリー大会 会場図



26 運動広場

しあわせの村ホームページ  
<https://shiwasenomura.org/>

走り方のコツ  
 少し長い距離を走るときには、無駄な体力を使わないことが大切です。

- 背筋をピンと伸ばしましょう。
- 腕は力を抜いてリズムカルに振りましょう。
- 自然に足を動かしましょう。
- しっかりと息を吸って、大きくはきましょう。
- 同じペースで走り通すようにしましょう。

