

【取組内容②】陸上競技部 自分の動きを客観的に把握する

【実践の目的】

自らの動きを撮影しスロー再生するなどして見直すことで、自分の動きを客観的に把握する。

【実践内容】

- ・走り高跳びの動きを撮影する。それを見直す。
- ・YouTubeなどで、模範的な動きの動画を見て、自分の動きと比較する。



【実践を振り返って】

☆ICT活用が有効であった点

- ・自分の動きは客観的に見ることができないので、スロー再生することで細かな部分まで把握することができる。