



Palau 通信 Alii⑫

2022 年 9 月



ハードルに初めて挑戦

体育の授業で、私と同様にパラオに派遣されている JICA 海外協力隊員(職種は体育)とパラオ陸上競技協会の協力で 1 名コーチに来てもらい、陸上の授業を行いました。生徒たちにとっては初めての陸上の授業で、また、初めてハードルにも挑戦しました。新たな競技に触れることができ楽しそうでした！！



生徒は普段体育の授業以外、ほとんど運動しません。なので、体が硬い生徒がほとんどです。みんな、悲鳴を上げながらハードルを跳ぶためにフォームの練習をしていました！

ハードルのフォームの練習



実際にハードルを飛ぶ練習(今回はミニハードル)



最後はリレーをしました！