

作成例

段落

フォントの設定

陸上競技について

タイトルを中央揃え、太字、下線

陸上競技は、体力とスピード、技術を駆使して競技する一つであり、走る、跳ぶ、投げるなどの動作を含んでいます。陸上競技は歴史が古く、古代オリンピックでも行われていたことからもその重要性が伺えます。

ふりがな

画像の挿入

陸上競技は主に走り、跳躍、^{とうてき}投擲という3つのカテゴリーに分かれます。

見出し

● 走り

走りの種目には短距離走、中距離走、長距離走があり、スprintからマラソンまで様々な種目が存在します。これらの種目では、選手は最大限の速さや持久力を発揮する必要があります。



● 跳躍

跳躍には走り幅跳び、走り高跳び、三段跳びなどがあり、選手は最大限の飛距離や高さを目指して努力します。これらの種目では、技術やフォームも非常に重要であり、緻密なトレーニングが求められます。



インターネット
から画像を挿入

● 投擲

投擲は円盤投げ、ハンマー投げ、やり投げなどがあり、選手は力強さや正確さを競います。特にハンマー投げややり投げでは、適切なテクニックとコツが必要であり、これらを磨くために継続的なトレーニングが欠かせません。

陸上競技は個人競技が中心でありながら、団体競技としての魅力もあります。リレー競技では4人の選手が協力してバトンをつなぎ、最速のチームを決定するスリリングな競技が展開されます。

陸上競技の舞台としては、オリンピックや世界陸上競技選手権大会などがあり、世界中から優れた選手が集まります。これらの大会では、新たな記録が生まれ、感動的な瞬間が観客やファンに

表の挿入

種目	世界記録	選手
100m	9秒58	ウサイン・ボルト
200m	19秒19	ウサイン・ボルト
1500m	3分26秒00	ヒシャム・エルゲルージ

余白を狭く

また、陸上競技は一般の人々にも健康促進やコミュニケーションの手段として人気があります。ランニングやウォーキングは手軽に始められ、コミュニケーションの活性化につくりができるため、広く愛されています。

文字色の変更

総じて、陸上競技は多様な競技種目からなるスポーツであり、選手は体力、技術、戦略を総合的に発揮して競り合います。その魅力は多岐にわたり、

出典

出典：<https://www3.nhk.or.jp/sports/olympics/discipline/athletics/>