

# たいいく 体育だより

令和8年4月  
川崎市立中野島小学校  
体育専科

中野島小学校では体カテストの50m走やスポーツフェスタなど全力走を行うタイミングがいくつかあります。走り方も少しの意識の違いで動きが変わります！今回の体育だよりは短距離走（かけっこ）特集号です。

## かけっこ・短距離走のポイント！

私、院田ですが…実は、中学、高校、大学と陸上競技の短距離種目（100m走、200m走）を専門で行っていました。少しでも速く、かっこよく走れるポイントを紹介します！



### 【スタート】

- まえあし たいじゅう  
・前足に体重をかけよう！
- はんたい て だ かまえ おとにしゅうちゅう  
・反対の手を出して構え！音に集中！
- スタートして3～5歩は斜め前の地面を見ながら！

専門的にな言葉としては「前傾姿勢」といいます。自分の体重を前に運ぶ力を利用して加速することが効率よくスピードを上げる方法です。足の力も使いますが、重力の力を上手に使うとスムーズな加速になります。



### 【中間走】

- まっすぐ前を見るを心がけよう！
- おおきくはやく あし うごかそう  
・大きく速く！うでと足を動かそう！
- じめん おす あしのまえがわ ぼしきゅう  
・地面を押すのは足の前側（母指球）で！

地面に短い時間で強い力を与える必要があります。そのためには姿勢がとっても大切です。陸上の言葉では軸（じく）といいます。まずは直線をまっすぐ走る意識ができるといいかもしれません。



### 院田コラム

小学生の陸上クラブの指導を12年ほど行っていますが、速くなった子たちを見ていると劇的に良くなる部分は姿勢と足首です。足首の強さも【ハネ】のようなジャンプができるスピードも自然と上がってきます。そこで、お手軽に身に着ける方法を伝えます！！それは『縄跳び』です。短縄のことですね。リズムよく ピョン！ピョン！ピョン！と跳んでいると自然と足も速くなるかもしれません！！『二重跳びで強く跳ぶ』も効果抜群です！おうちでもできる簡単な運動なので挑戦してみよう！！

