

たいいく
体育だより

ゴールデンウィークも終わり、スポーツフェスタの練習が本格的に始まりました。自分たちの競技の練習や中野島プロジェクト、チームリーダー、準備ダンスなど、それぞれの役割を責任もって取り組む姿が見られています。今回の体育だよりはスポーツフェスタ特集号です。

かけっこ・短距離走のポイント！

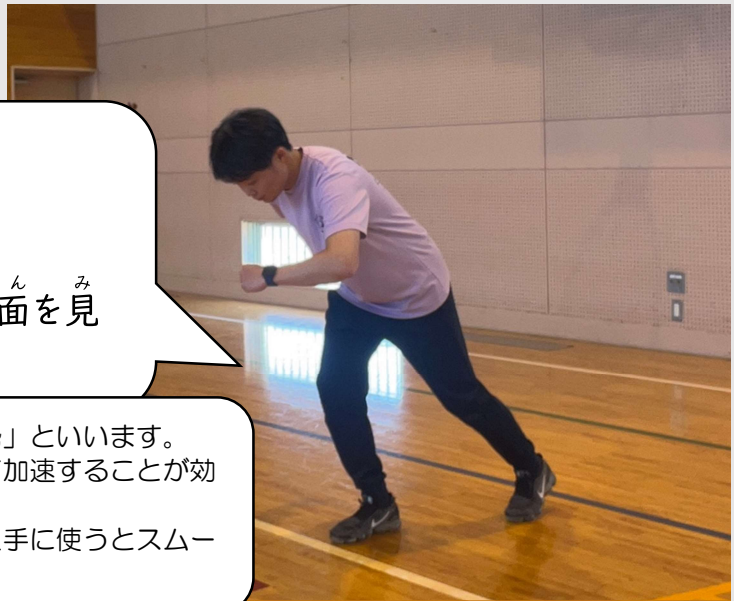
私、院田ですが…実は、中学、高校、大学と陸上競技の短距離種目(100m走、200m走)を専門で行っていました。少しでも速く、かっこよく走れるポイントを紹介します！



【スタート】

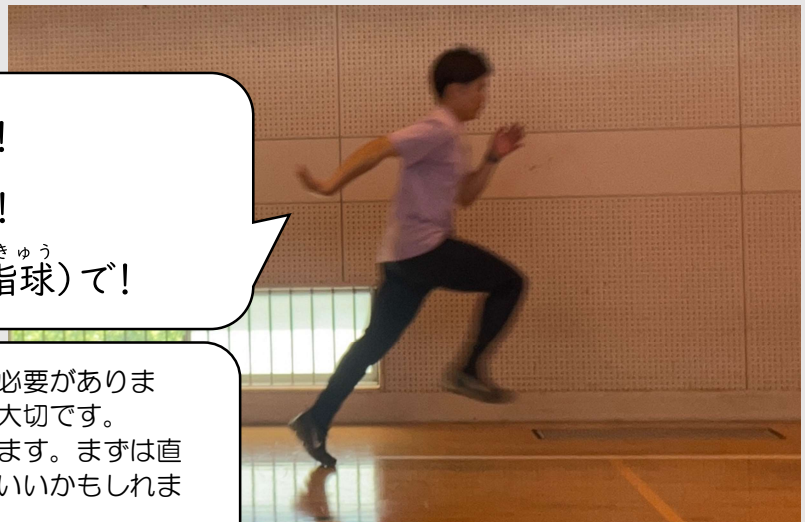
- まえあし たいじゅう
・前足に体重をかけよう！
- はんたい て だ かまえ おとにしゅうちゅう
・反対の手を出して構え！音に集中！
- スタートして3~5歩は斜め前の地面を見ながら！

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。

ちゅうかんそう
【中間走】

- まえみる ころ
・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【バネ】のようなジャンプができると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！！

