

七塚体育便り

第8号

令和3年 10月 6日(水)

七塚小学校 体育担当

2学期が始まり約1ヵ月が過ぎ、爽やかな秋風の吹く過ごしやすい季節になりました。10月は、運動会やマラソン大会といった体育的行事が行われます。今回は、どちらの行事でも共通して行う動きである「走る」ことについて紹介していきます。

☆本校児童の「走る力」の実態

	4年男子		5年男子		6年男子	
	R3年 七塚平均	R1年 県平均	R3年 七塚平均	R1年 県平均	R3年 七塚平均	R1年 県平均
50m走(秒)	9.48	9.67	9.11	9.27	9.06	8.85

	4年女子		5年女子		6年女子	
	R3年 七塚平均	R1年 県平均	R3年 七塚平均	R1年 県平均	R3年 七塚平均	R1年 県平均
50m走(秒)	9.45	9.97	9.62	9.51	8.66	9.17

(新体力テスト結果より)

4, 5年男子, 4, 6年女子が県平均を上回る結果となりました。

どの学年の子ども達も現状から更に走る力を高めるために、次は走り方のポイントについて紹介していきます。

☆ 走り方のポイント

①腕の振り方

短距離走では腕の振り方は大きく、するどく振ることがポイントの1つとして挙げられます。一方長距離走では、なるべく小さく、肩の力をぬいてリラックスしながら走ることがポイントです。また、足の運びとのバランスに合わせてリズムよく自然に腕を振ることは、短距離走でも長距離走でも大切です。

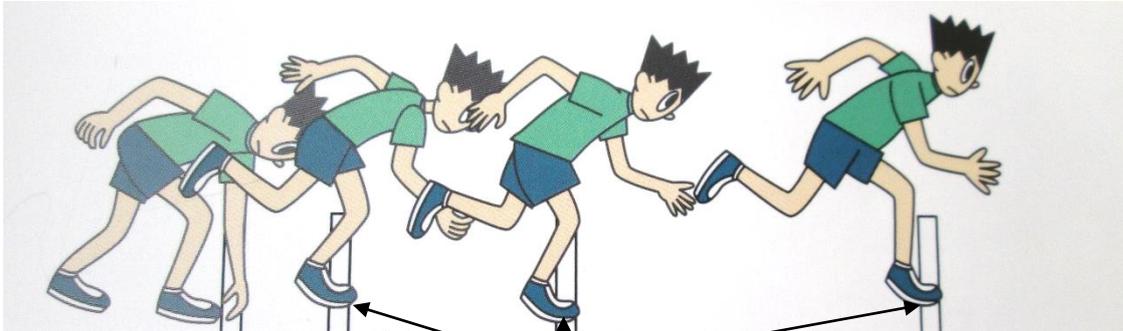


②走る時の姿勢

オリンピックの短距離・長距離選手の走りを見ても、体は真っ直ぐに姿勢良く走っています。真っ直ぐな姿勢を保って走り切ることがポイントの2つ目です。このポイントを実現するためには、やはり体幹を鍛えることが大切です。体幹を鍛える運動については体育便り①でも紹介しています(七塚小学校ホームページからもご覧いただけます)。普段の姿勢を意識して改善していただいても効果があると考えます。

③足の裏の使い方

短距離を速く走るための3つ目のポイントはつま先中心で走ることです。しかし実際、つま先だけで走ることはできないので、足の裏の前半分を中心に走り、なるべくかかとを着けないことを意識して走るとよいです。かかとから地面に着く走り方をしている時は、短い距離からこの方法を試していき、体に慣らしていくことをおすすめします。



つま先で地面をしっかりけり、
かかととは着かない

体育便り第6号では、なわとび運動について紹介しました。なわとび運動では、つま先とびを続けることがポイントだとお知らせしましたが、走る練習だけでなく、細かくリズムカルに跳つま先跳びでなわとびを行うことも、短距離を速く走る力の向上に役立ちます。

④走る時の目線

走る時は、目線を真っ直ぐに10mから20m先を見る意識で走るとよいでしょう。目線が下がりすぎると頭も下がり、姿勢も猫背のようになってしまいます。また目線が上がりすぎると頭も上がり、体は前に進みたいけれど重心が後ろにきて前に進みにくくなります。



「速く走りたい。」「1番になりたい。」「上手に走りたい。」

このような思いや願いは抱いているだけでは何も変わりません。運動能力を向上させるためには、バルセロナ五輪に出場した高野進さんもおっしゃっていたように「動いて、考えて、また動く。」ことを繰り返していくことが大切だと思います。

頭も体も共に働かせることによって、自分に合った運動の力が身に付いていくのではないかと思います。

今回のポイントを参考に、ご家庭でも子ども達と共に試してみてください。一人一人の運動能力向上に向けて今後も取り組み等お知らせしていきます。今後ご協力よろしく申し上げます。

参考文献

*文部科学省 「小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック」

*下山真二 「きょうから体育が好きになる！ なわとび／短距離走」 鈴木出版株式会社 2006年

*HTB 北海道テレビ 「90分で足が速くなる！？かけっこで速く走るための方法！フォーム・コツ・ポイントをお伝えします！」(YouTubeより)