

POINT



走る時の姿勢

背骨のところで両手の甲を合わせ、お腹に力を入れて引っ込めます。頭のとっぺんが上に引っ張られている様に、背筋を伸ばしましょう。背骨で英語の「S」を作ります。この姿勢のまま走ります。

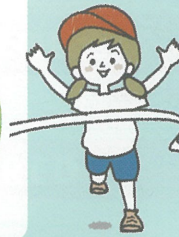


足の向きと幅

直線走る時はつま先を真っすぐ前に向けます。グーの手が1個入るくらいの幅で立ちます。

着地は前足部で

踵からではなく、前足部(土踏まずから前)で地面を上から踏むように着地しましょう。



足が速くなりたい!

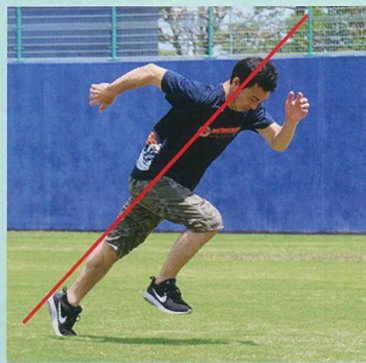
たくさん子どもたちがそう思っているのではないのでしょうか。走ることは教わらなくても出来ることですが、正しい走り方をマスターすることで、今よりもさらに速く走れるようになります。夏休みの間に沢山練習をし、走り方をマスターして運動会で1番になろう! 1番でゴールする喜びを感じよう!

正しい走り方をマスターしよう!



スタート時の構えと1歩目

スタンディングスタートでは、走る姿勢のまま前傾姿勢(45度)を作ります。手はリラックスすることを意識し、「だらん」と下げても大丈夫です。「ピストル」の合図で両手を前後に振り、前足で地面をしっかりと蹴って斜め45度の方向に飛び出します。姿勢が丸まらないように気を付けましょう。



スタートから20m~30mくらいまで(加速区間)

前傾姿勢(45度)から徐々に体を起こしていきます。急に起こすとスピードが落ちます。姿勢が丸まらないように、頭から踵までが一直線になるように意識しましょう。



スピード維持区間

トップスピードに達したら、体を真っすぐにし、前を向いて走ります。足は体の真下に着くように意識し、地面を真上から踏むように力を加えます。



ゴール

胸を突き出し、いち早くゴールを駆け抜けよう。

練習してみよう!

脚の回転を早くする練習

シザース(ハサミ)

脚を前後に開き真上にジャンプします。空中で出来るだけ速く脚を交差し、着地時には元の脚の位置に戻ります。

POINT

真上にジャンプしてから、足を動かします。



体を素早く動かす練習

上半身はリラックスし、小刻みに素早く足踏みをする事に集中しましょう。5秒間全力で行います。

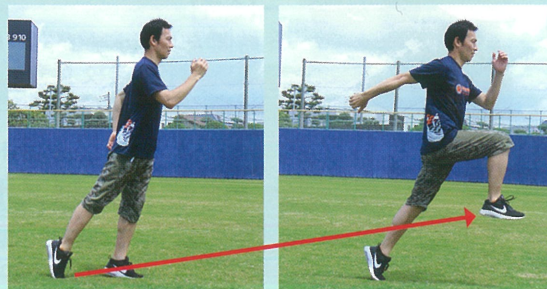
POINT

足を高く上げると素早く出来ません。5秒行ったら少し休憩し、5セットほど繰り返し行いましょう。「足踏み+10mダッシュ」などの組み合わせ練習も効果的です。



脚を速く(ピュンと)前に持っていく練習

走る姿勢を作り、後ろ脚を素早く(ピュンと)前に動かします。走っているときの脚の回転を速めることが出来ます。左右の足で行いながら、30m程度進みます。「左右の動き+30m走」などの組み合わせ練習も効果的です。



着地時に地面に加えた力を、前に進む力(推進力)に変える練習

走る時の足の幅で立ち、両足でジャンプします。膝が曲がらないように気を付けます。地面に着いている時間をなるべく短くして、ポン、ポンと弾むように前足部でジャンプしましょう。



親子でできる体幹トレーニング

うつ伏せの姿勢になります。パートナーは様々な方向からひっくり返すように力を加えます。うつ伏せになっている方はひっくり返されないように頑張ってください。遊びの中で体幹を鍛えることが出来ます。体幹が強くなると、より強い推進力を手に入れることが出来ます。秒数や回数を決めてゲーム感覚で行っても良いでしょう。

担当者紹介



近藤 敬介 八部公園担当

日本体育大学陸上競技部出身
短距離走教室・体操教室なども担当しています

スタート地点に立ったら、ゴールの先にある動かない目標物を見つけましょう。その目標物を見て走ることで、体のブレ(左右に振れたり、顔の上下運動)がなくなり、真っすぐ走ることが出来ます。隣のレーンの友達が気になりがちですが、横を向いたらスピードは落ちるので、前だけを向いてゴールを駆け抜けましょう。速く走りたいという気持ちを強く持って、練習を重ねていけば必ず速く走ることが出来ます。夏休みの間にしっかりと練習をして、今の自分より速くなろう!

トレーニングルーム・各種教室を実施しているスポーツ施設

- ◎ 秩父宮記念体育館
藤沢市鶴沼東8-2 / ☎ 0466-22-5335
- ◎ 鶴沼運動施設(八部公園)
藤沢市鶴沼海岸6-12-1 / ☎ 0466-36-1607
- ◎ 秋葉台運動施設(秋葉台公園)
藤沢市遠藤2000-1 / ☎ 0466-88-1111
- ◎ 石名坂温水プール(トレーニングルームはありません)
藤沢市本藤沢1-10-1 / ☎ 0466-82-5131

※スポーツ施設・各種教室の詳細については、「藤沢市みらい創造財団のホームページ」または各施設へお問い合わせください。