

「20mシャトルラン」を正確に測定するためのポイント！



1 「ドレミファソラシド」に合わせる

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

最初はペースがゆっくりです。最後の「ド」の時に20mを走り、ターンをすることが理想です。早く到着しすぎないようにします。



2 ターンはスピードを落とす

速いスピードで走ったままでターンをすると、足に大きな負担がかかってしまいます。線の手前でスピードを落として、ターンがしやすいスピードにしておくことが大切です。



3 自分に合った呼吸を見つける

(例①)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例②)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

自分に合った呼吸が見つかったら、呼吸が楽になり、走りのリズムが良くなる場合があります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今〇〇点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんなでたくさん応援することも大切です。