

(8) 正しい姿勢で座ると足が速くなる!?

「走能力」は、ランニングやダッシュだけではなく、ジャンプ動作にも関わりがあり、様々なスポーツと関係の深い能力です。また、歩く動作や走る動作など、日常生活にもつながりがあります。

「50m走」は、スタートと同時に、一瞬でスピードを上げるその爆発的な力が重要です。その爆発的な力を引き出す筋肉の一つが、「大腰筋」という筋肉です。

腰回りにあるこの筋肉が衰えると、骨盤を正しい位置で保てなくなるため「猫背」の原因になります。また、走ったり歩いたりするときに、膝を高く上げるために必要な筋肉でもあるので、衰えてしまうと、思わぬところでつまずいたり、階段を上るのがつらくなったりする原因となります。

「50m走」の記録を伸ばすためには、学習中に正しい姿勢で座ることを大切にしたり、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使ったりするなど、特別なトレーニングだけではなく、普段の生活習慣を見直すことも大切です。

「走能力」の向上を図る活動例



雑巾での拭き掃除

雑巾を押さえている手に力が伝わるようにして床を拭きます。全身運動につながり、床もきれいになります。



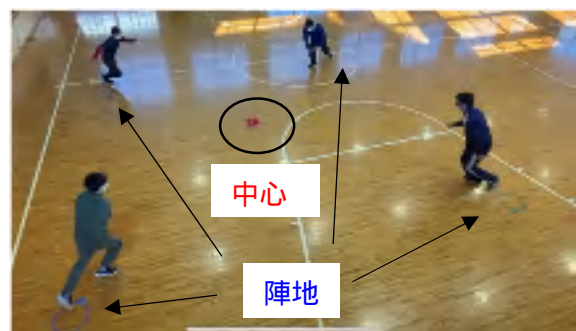
ボール運びリレー

ボールを持って運ぶのではなく、雑巾がけの要領でボールを運びます。いつもと違ったリレーの方法で盛り上がります。



人力車

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に座ります。引っ張る人は腰に回したロープを引いて進みます。



早く3個集めなきゃ!!

スタート時は、**中心**にあるボール(11個)を取りに向かいます。その後は相手が**障地**に集めたボールを奪うこともできます。早くボールを3つそろえた人が勝ちです。

「50m走」を正確に測定するためのポイント!



1 スタートの構えは利き足を後ろに

利き足は力が強いので、力強いスタートを切れます。

【利き足の見つけ方】

- ・ボールを蹴る方の足
- ・両足をそろえて体を前に倒したとき自然に前に出る足



2 前屈みでスタート

合図と同時に利き足と反対の腕を大きく、素早く、力強く振ると、一步目が早くなります。腕を伸ばさないことも大切です。

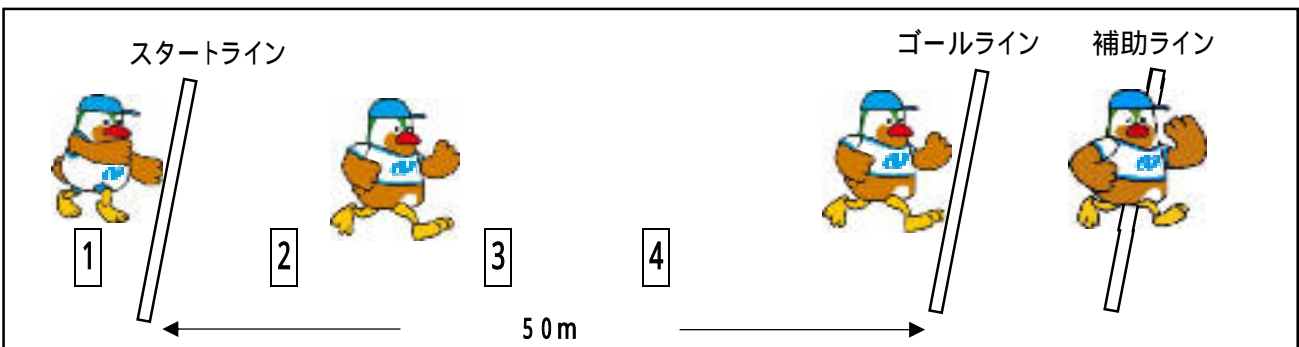
また、スタートの直後は、すぐに顔をあげずに前屈みで走りはじめます。



3 あごを引いて目線は前へ

あごを引くと、体の重心が前に移り、足が自然に前に出やすくなります。

また、スタートして顔が上がったら、目線を前に向けるようにします。



4 ゴールラインは走り抜ける

ゴールを目指して走っていると、ゴールラインの直前で失速してしまうことがあります。

そうならないように、補助ライン(5m程度先が目安)を目標に走り、ゴールラインはスピードを緩めずに走り抜けるようにします。