

(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、階段を上げ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。



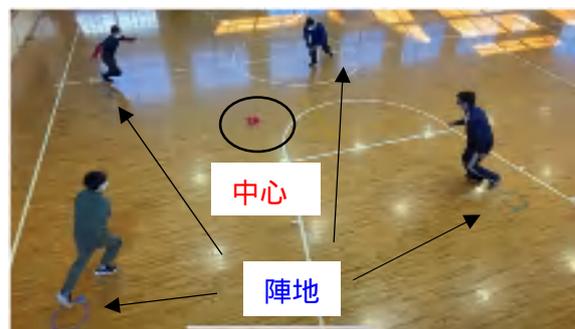
ボール運びリレー

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乗ります。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。