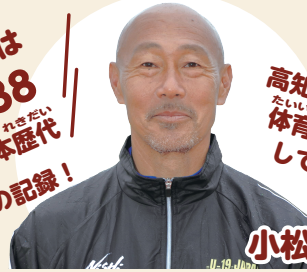


遊びながらかけっこ上達

5月に運動会をする小学校が増えてきました。かけっこが苦手、どうやったら足が速くなるのかな…。そんななやみを持っている子どもがいじょうぶ。かけっこ上達のひみつは、遊びの中にあるんです！ 陸上競技の三段とびで長い間活やくし、1994年の広島アジア大会では銀メダルにかがやいた小松隆志さん(56)に教えてもらいました。(横山仁美)

三段とびの
ベスト記録は
16メートル
今でも日本歴代
5位の記録！

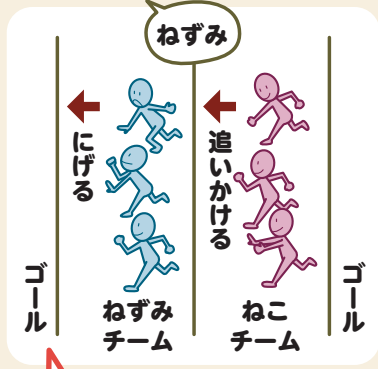


小松隆志さん

高知農業高校で
体育の先生を
しているよ

ねずみとねこで追いかけて

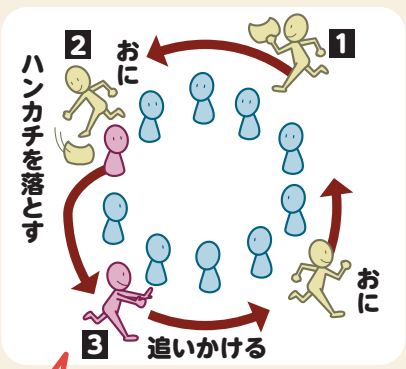
- 真ん中に線を引き、右側にねこチーム、左側にねずみチームが並びます。
- 「ねずみ」と言われたら、ねずみチームがにげて、ねこチームが追いかけてます。「ね」と言われたら、反対です。
- ゴールの線まで逃げ切ったらセーフ。



スタートの反応やダッシュの練習になるよ

ハンカチ落とし

- 10人ほどで円をつくり、内側を向いて座ります。手は後ろに出しておきます。
- ハンカチを持ったおにが円の外を回り、だれかの手に落とします。
- 落とされた人はおにを追いかけ、つかまえられたらOK。座っていた所までに追いつかなければ、おにを交代します。



低い姿勢からのスタートやカーブを走る練習になるよ

しっぽとり

- ハンカチやはちまきなどをしっぽのようにスポンのこしの所にはさみ、相手にとられないようにうまくにげよう。
- しっぽを引きぬいた方の勝ち！



ダッシュの練習になるよ

もっと
走りたい
きみに!!
ステップ
アップ

1 ステップ 足を前に出して走ろう

ミニハードルをまたいで走ろう



- ミニハードルを10台ほど並びます。土の地面の上などを走って、歩はばを測り、マイナス10~20センチほどの間かくが目安です。
- 少し手前からスピードをつけて、ミニハードルをまたぎながら走ります。

ミニハードルの代わりに、ホームセンターで売っているゴム製のコーナーガードを切ってもOK。



うまく走れない原因の一つは、体が前にかたむきすぎて、足を前にしっかりふみ出せていないこと。ミニハードルを使うことで、足を前に出す練習ができます。

2 ステップ 地面をしっかりとけろ

砂浜をダッシュ!



砂浜の上り坂を走ると、スタートの時の足のふみしめや、うでふりの練習に。下り坂は、足の回転を速くする練習になります。

砂浜を走る時は、学校の体育館シューズのような、底がうすめのくつがおすすめです。

運動場を走った時に、足がすべって走りにくい子にチャレンジしてみてもいいのが、砂浜ダッシュ。やわらかい砂の上を走ること、地面をしっかりとけって走る練習ができます。

3 ステップ スタートですばやく前へ

いろいろな姿勢からダッシュ!



- 写真のように、正座やうつぶせなどの姿勢をとります。
- 「パン」と手をたたき音がしたら、起き上がってダッシュ。

起き上がる時に、手をつかうのあり、なしなど、いろいろな方法でやると、腹筋や背筋、足やうでの力がつきます。だれかと競争するのも○

もっと
知りたい

かけっこが上達する遊びをもっと知りたい人は下のQRコードへ。小松さんの子どものお話もあるよ。

