

体力UP便り



走る時のポイントをおさえて、走力UP!

5月15日に帯広市のスポーツ振興事業の一つとして走り方教室が開催されました。今年度は2・3年生を対象に、十勝陸上競技連盟の講師を4名お招きし、行いました。走る時のポイントやスタンディングスタートの地面を強く蹴る意識の大切さなどを確認し、走力の向上を目指しました。



スキップやもも上げが効果的な練習!

はやく走るポイントは、地面を強くけることです。では、どのような練習をすればよいのでしょうか。走り方教室では、「スキップ」・「もも上げ」を重点的に行っていました。ただし、ふとももを上げる「もも上げ」では全く足は早くならないようです。大切なことは、地面を強く押す・蹴る動きを身につけることです。素早く足を切り返すように動かすようなもも上げや前に強く弾むように進むスキップの練習が大切のようです。



前傾姿勢でスタートを決めよう!

次にスタンディングスタートのやり方も教えていただきました。こちらもしっかり強く地面をけることが大切です。足の親指に体重を寄せ、少し前傾姿勢を取ります。スタンディングスタートは、なるべく体勢を高くせずに前を見る必要があります。しっかり親指に体重がのせられていれば前傾姿勢となるので、体勢の高さは注目したいところです。スタートをしたら前に倒れるように進みます。倒れまいとして足が素早く出るようになるそうです。前傾姿勢を意識してスタートの練習に取り組んでいけたらと思います。



今回の走り方教室を通して、走る時のポイントを確認することができました。裏面にはポイントをまとめてあります。スキップやもも上げは、簡単に出来る練習でもあるので、ご家庭での練習等にも使えると思います。走る時のポイントを意識して、走力UP!を目指してみたいはいかがでしょうか。