

体育通信

令和3年10月

乙島小学校体育主任 扇喜裕功

○スポーツの秋を迎えました。今月20日(水)には体育参観日を控え、体育科の单元においても陸上運動に関わる学習をする学年もあります。多くの運動の基本となる動作に「走る」があります。得意不得意はそれぞれですが、自分の目標をもってベストを尽くした児童に拍手を送る教師でありたいと思います。そこで今回は「姿勢を意識することで自分なりに足を速くする」方法をお伝えします。

☆本来の力を引き出すために「真っ直ぐな姿勢」は欠かせない。

正しい姿勢で50m走のタイムが平均0.2秒速くなった学級がありました。

- ①気を付けをします。
- ②両手を上に伸ばします。この時二の腕が耳を隠すように真っ直ぐ伸ばします。
- ③頭の上にぶら下がる棒があるのを想像し、掴むようにして更に腕を伸ばします。
- ④もう一つ上にも棒があると想像し、掴むように限界まで腕を伸ばします。背筋は真っ直ぐを保ちます。
- ⑤伸ばし切ったところで、ゆっくりと腕を下ろし、太ももの横につけます。肘がきれいに体につき、腕が糸のようなもので引っ張られている感覚があれば成功です。この姿勢を常にキープします。

☆姿勢を意識し、アップする。

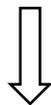
- ①この姿勢を意識し、20mの距離をアップします。
- ②つま先歩き→脚上げ(1, 2, 3のリズムでできれば頭より高く)→スキップ(腕を振って高く) これらを2回繰り返しします。

☆どれもゆっくりで構いません。いえ、ゆっくりがよいです。ねらいは正しい姿勢を体に染み込ませることなので、競争のようになって姿勢が崩れたら何の意味もありません。簡単そうに見えますが最後まで姿勢を意識したり保ったりできる割合は非常に少ないです。決して慌てたり競争になった



りしてはいけません。集中です。慣れてきたら、大股で腰を落とししたり、膝をつきながら進んだりする動作も効果的ですが、今回は省きます。

★下の写真をご覧ください。だめな姿勢の例です。



背筋が曲がっています。

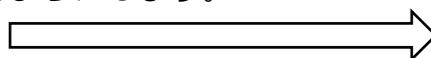
重心が後ろにかかりすぎです。



今回のモデルは私の信頼する児童からも大人気の M 先生ですが、大人でも脚を高く上げることを意識しすぎたり気を抜いたりしていつもの姿勢に戻ると、たちまち正しい姿勢が崩れます。

目線は前にして遠くを見る。姿勢が崩れた時にはもう一度初めの姿勢をつくるようにします。

そうです。この姿勢です



☆いよいよ20mを走ります。

ここまで来たら、姿勢を意識したまま7割の力で走ります。上手くできたら全力でダッシュをします。写真はありませんが、目線を前にして遠く一点を見ながら、頭が揺れないようにします。手のひらは強く握らずに、開くとよいでしょう。

☆最後に

簡単そうに見えますが、常に姿勢を意識するのは難しいです。柔軟性に優れる児童や、普段姿勢がいい児童はすんなりできることもあります。リレーやかけっこでは、ついつい勝敗に目がいきがちですが、勝負はその時のことだけに過ぎません。長い目で自分の体力や健康を見つめ、目標をもって頑張る姿を応援したいと思います。

陸上に特化した見方をすると、自分の体格や重心がどこにあるかで、腕の振り方や走るフォームは一人一人違います。例えば、「腕は真っ直ぐに振れ」とよく言われますが、交差するように振る方が速く走れる人もいます。しかしそれには、時間をかけ、様々なことを試して発見していくしかありません。ですので、今回お伝えしたことが全てでないのですが、学校教育の枠組みの中からできそうなことだと思い紹介しました。真っ直ぐな姿勢は多くの運動において基本となりますし、健康面からもよいことだと考えます。0.2秒短縮を目指して取り組んでみてください。