

よい走りを身に付けるための、動きのポイントと、その手だて

よい走りの基礎基本

- (1) バランスのよい走り
- (2) 上体のリラックス
- (3) よい姿勢・股関節の柔軟性

手だて

リズムウォーミングアップ

短距離走局面別 動きのポイントと、その手だて

スタート（スタンディングスタート）

- (1) (音による) 合図にすばやく反応する。

指導法

(猫とねずみなどのゲーム)、変形スタート

- (2) 利き足を一步引き、前に出ている脚に重心をかける。

指導法

- ① 上体を前に倒していくとき、先に出る足を確認する。
- ② スタートライン後方から、両足ジャンプし着地した膝の角度をそのまま保つ。
- ③ ①の足を1歩下げる。

トリオで学習

加速 短い時間でトップスピードまで加速する

- (1) 連続して地面をキックできる。

手だて

ラダー走 ※

- (2) キックした力を前進するエネルギーに変えられる。

手だて

ドカン走 ※

中間走 速度を落とさないで走る。

- 上体をリラックスさせて走る。

手だて

体育棒を持つての走り・ポトン走 ※

- 大きな歩幅

手だて

ケンステップ大股走 ※

- まっすぐ走る

手だて

直線走 ※

※どの手だても、トリオの学習グループで取り組み、できばえを見合ったり、30mを走ってタイム計測をしたりして学習する。よい走りをするための動きが身に付いたことを記録の向上から確かめられるものである。

フィニッシュ 速度を落とさず全力でゴールを走り抜ける

- 本当のゴールより、5mほど先をゴールと見立てて速度を落とさず全力でゴールを走り抜ける。

指導法

ゴールより5mほど先にコーンなどを置く。

よい姿勢
股関節の柔軟性
逆足の振り上げ