

# 短距離走

練習のしかた

1. 走ることを楽しもう →P8
2. 全力でダッシュしてみよう →P8
3. 最大スピードで走ってみよう →P9
4. いろいろな動きを試してみよう →P10
5. ペースを考えて走ってみよう →P11

よくあるつまずき  
→P12

速く走る

短距離走

## ◆正しい短距離走とは?◆

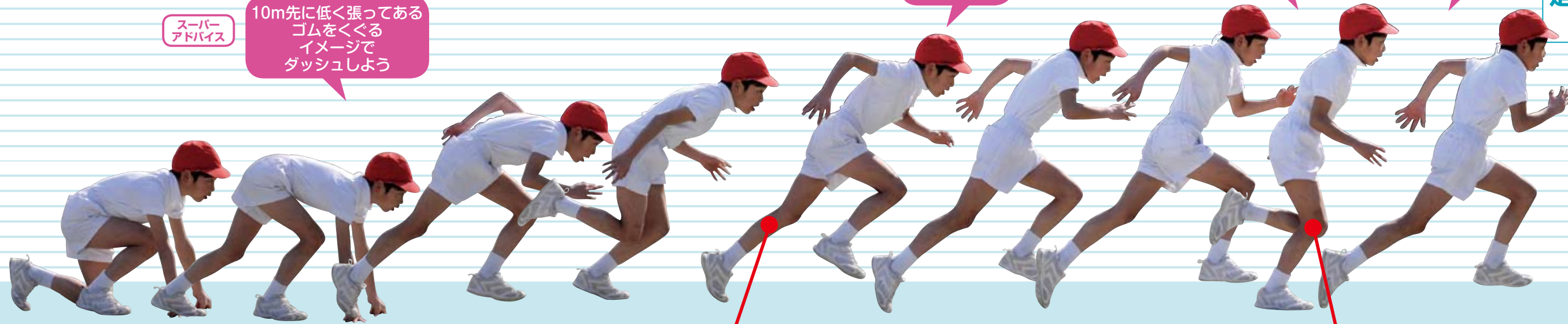
スーパーアドバイス

10m先に低く張ってあるゴムをくぐるイメージでダッシュしよう

腕振りにはダンスを踊るようにリズムカルに

かかとをお尻につけよう

両足をはさみのように素早く前後に動かそう



背筋を伸ばしてかまえます。



両手と前足に体重をかけます。お尻を真上に上げます。



後方の足を力強く前方に引き出します。



徐々に上体を起こしていきます。



両腕を力強く振り、ひざでリードして走りまわります。



上体に余分な力を入れないようにします。



リズムカルに腕を振ります。体の真下近くに足を着きます。



地面をキックした足を素早く前に引き出します。



両足を前後にはさむ意識を持ちます。

チェックポイント 足から頭までが一直線になるようにキックをしているか

チェックポイント 腕を力強く振っているか

チェックポイント 上体の前傾を保っているか

チェックポイント リラックスしているか

チェックポイント 軽快なリズムで走っているか

チェックポイント 両足を前後に素早くはさむように動かしているか

大切なポイント

## 地面をしっかりとキックすることが大切です

接地の姿勢



離地の姿勢



スピードを高めるためには、接地時のブレーキを小さくして、キックで地面に大きな力を加えることが大切になります。そのためは、適切なストライド（歩幅）で走ることが求められます。

〈練習のしかた〉

- ポイント走 (P10)
- 上り坂走 (P10)
- ライン踏み走 (P11)

ライン踏み走で自分に合ったストライドを見つけ、上り坂走では強く地面をキックする感覚を理解しましょう。また、ポイント走では、左の写真のような適切な姿勢で接地できるように意識をしましょう。

## コーナーの走り方

コーナーが急でスピードが速いほど遠心力が大きくなり、外に放り出されるような力が働きます。バランスをとってコーナーをうまく回るためには、体を少し内側に傾けます。

直線よりもさらにリラックスして、リズムカルに走ることが大切になってきます。



体が少し内側に傾くよ

# ◆練習のしかた◆

## Step 01 走ることを楽しもう

ステップ

〈小学校 低学年〉

### ●鬼遊び

いろいろな鬼遊びをやってみましょう。鬼遊びは、ダッシュする、全力で走る、走りながら進む方向を変える、止まるなどのさまざまな運動の要素を含んでいます。楽しみながら走る練習ができる素晴らしい遊びです。



### ●リレー遊び

パスのしかた（手でタッチ・バトン・輪・ボールなどをパス）、走る距離、走るコース（直線・曲線、トラック・野外など）、チームの人数などを変えて、いろいろなリレーを楽しみましょう。

楽しむことが第一優先です。



## Step 02 全力でダッシュしてみよう

ステップ

〈小学校 中・高学年〉

### ●じゃんけんダッシュ

1.5～3m離れて向かい合い、じゃんけんをします。負けたほうは、すぐに反対を向きダッシュ、勝ったほうは追いかけて、背中にタッチをします。安全地帯に逃げ切れれば勝ちです。

