

短距離走

◆正しい短距離走とは？◆

★子どもにわかる
ことばで伝える
アドバイス！

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



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す。

★子どもの
動きを見る際の
チェックポイント！

チェック
ポイント

腕を力強く振っているか

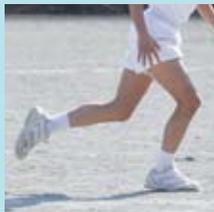
チェック
ポイント

上体の前傾を
保っているか

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しましょう。

走り幅跳び

斜め上の
遠くの景色を
見ながら
踏み切ろう

◆正しい走り幅跳びとは?◆



スーパー
アドバイス

アスリートは
踏み切りに向かって
リズムが速くなっているよ!

階段を
駆け上がる
ような
リズムで!

アスリートは両足を
はさみのように素早く
前後に動かしているよ

自然に体を起こ
していきます。
力まずリズムを
上げます。



ひざを上げて走り
ます。肩の力を抜
きます。



踏み切りの1、2歩
前で腰をやや沈め
ます。



最後の1歩を
素早く出します。



ひざが曲がりすぎない
ようにします。踏み切り
と反対側の足と両肩を
力強く引き上げます。

チェッ
クポ
イント

リラックスしたフォーム
で助走しているか

チェッ
クポ
イント

踏み切りに向かってリズムを
速めているか

チェッ
クポ
イント

力強く踏み切っ
ているか

大切な
ポイント

助走から踏み切り準備までの部分が大切です

リラックスした助走

手や肩の力を抜いてリラックスしましょう。のびのびと走ることが踏み切り前の良いリズムやフォームにつながります。

〈練習のしかた〉

- 大きな歩幅の連続ジャンプ(バウンディング) (P32)
- 自分に合った助走距離での助走練習 (P33)

踏み切り前のリズム

踏み切り前の2歩を輪踏み幅跳び(31ページ)のように「長め→短め」の歩幅で走ると、良いリズムが生まれます。このリズムは、力強い踏み切り動作につながります。

〈練習のしかた〉

- ハードリズムジャンプ (P31)
- 輪踏み幅跳び (P31)

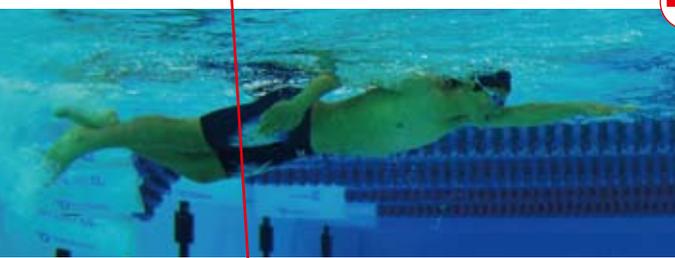
クロール

◆正しいクロールとは?◆

スーパー
アドバイス

肩の前方に筒がある
と思って、指先から
スポッと入れるように
水に入れてみよう!

水に入れたら、手のひらで
水を押さえるようにし、
ひじが手より先に下らないように
気をつけよう



ひじを伸ばしながら、肩の前
方へ指先から水に入れます。



できる限り遠くの水をつか
むように、腕を伸ばします。

チェック
ポイント

手の入水位置は、肩と頭の間の
前方になっているか

チェック
ポイント

入水後、上体が沈まず
水平を保っているか

★アドバイスと
チェックポイント

ストリームライン(流線形)姿勢をとることが大切です

と、大変
なことです。水中では体
への抵抗が陸上の800倍以上になるので、
抵抗の少ないストリームライン(流線形)
姿勢をとることがとても大切です。

〈練習のしかた〉

- けのびキック (P94)
- コンビネーション(呼吸なし) (P95)



◆よくあるつまずきと解決の方法◆

つまずき01 スタートですぐに体が起きてしまう

スタート直後に体が起きてしまうと、ダッシュで十分にスピードを上げることができません。徐々に上体を起こしていき、スムーズな加速を心がけましょう。

スタートはストライドに注意！

解決法

スタート直後の数歩が大きすぎると体が起きてしまいます。線を引いたり、マークを置くなどして適切なストライド（歩幅）で走るようにしてみましょう。



つまずき02 歩幅が広すぎたり狭すぎたりする

ストライドが広すぎると、1歩1歩が走り幅跳びの踏み切りのようになり、大きなブレーキがかかります。逆に狭すぎると、その場足踏みのようになり効率が悪くなります。

解決法

11ページのライン踏み走で自分に合ったストライドを見つけましょう。腕振りの大きさ変えることでもストライドを調整することができます。大きく振ればストライドは広くなり、小さく素早く振れば、狭くなります。



つまずき03 ジグザグに走ってしまう

レーンの中をジグザグに走ると、余分にたくさんの距離を走ることになります。また、隣のレーンに入ると、失格になってしまいます。

解決法

上を見たり、目をつぶったりして走らず、フィニッシュ（ゴール）を見ながら走りましょう。まっすぐに引かれたライン上を走ってみるのも良いでしょう。

