かけっこを速くする 3つのポイント

スポーツの秋、ますます運動を楽しんで、心と体を成長させていきたいですね。運動の基礎的 な動作である「走る」ということについて、今よりもっと速くするポイントをお伝えします。



手の形は「ギューとしてパッ!」

まずは両手をギューっと握りしめましょ う。そして、パッと開きます。

速く走れる形です。

進むことができます。



足の動きは「アッチッチ!」

熱々のフライパンの上にいるイメージで、 アッチアッチアッチチと言いながら、左 この時の、力の抜けた「パー」の手が、 右交互に膝を上げましょう。じっとして いるとやけどをしますので、足が着いた 腕や肩に無駄な力が入らず、スムーズに ら素早く足を離します。この練習で、足 を素早く動かす感覚が身に付きます。

大股で走れば早くゴールできる

同じ距離を走るなら、10歩よりも9歩 の方が早いはずですよね。大股で走るた めに、遠くに足をつけるように意識しま

両手をしっかり前後に振ると、自然と足 が前に出るように走ることができます。





今年の夏も、さわだスポーツクラブでは様々なイベントや合宿を開催。 各地域からたくさんの子どもたちが集まり、元気いっぱいに夏の思い出を作りました。 子どもたちにとって、初めての場所での初めての体験、そして新しい出逢い、、、 心も体も成長していく子どもたちとふれあい、私たちスタッフも胸が熱くなりました!



さわだスポーツクラブ会報誌

さわだより

2018

猛暑、大雨、台風と天候に左右された夏でしたが、皆様にとっ てどんな夏休みだったでしょうか?

さあ、スポーツの秋!! 子どもたちが、大きな成長をとげ る季節です。保護者の皆様と共に、さわだスポーツクラブ スタッフ一同応援していきたいと思います。

新年号に続いて、トピックスをいくつかお届けします。子 どもの応援のヒントにしていただければ幸いです。



【発行元】有限会社さわだスポーツクラブ TEL 03-3995-0298 FAX 03-3995-0330 MAIL kids@1975sawada-sc.com

本誌に関するご意見、運動についてのご相談、課外教 室のお申込みなどは、お気軽にお問い合わせください。

公式ホームページ 公式 Facebook ページ



さわだスポーツクラブ

www.1975sawada-sc.com

今号の トピックス

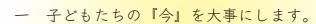
TOPICS "もっとチャレンジしたい!" を引き出す

■ 子どもの心を揺り動かす接し方

TOPICS ケガを防ぎ足が速くなる

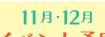
2 子どもの靴の選び方・履き方





子どもたちの視点に立って『楽しい』を育みます。 子ども第一に考え指導に取り組みます。

一 『子ども・保護者・指導者』三位一体の関係で 子どもたちの成長を促します。



TOPICS

"もっとチャレンジしたい!" を引き出す 子どもの心を揺り動かす接し方

私たち大人は、つい子どもを恐怖心で動かそうとしたり、「できていないところ」が気になったりします。 しかし、ほんの少し言葉のかけ方を変えたり、子どもが楽に達成できるよう具体的なアドバイスをす ることで、子どもの心は一気に前向きに動き出します。

ここでは、「ちがうでしょ。」と言う前にできる、子どもの心を揺り動かす接し方や運動のポイントを ご紹介します。

第三者を通して褒めてみましょう

子どもと向き合うことは大切です。ただ、第三者を通して伝えることで、 すっと心に入ってくることがあります。これは、大人でも、子どもでも同 じですね。しかし、伝え方には二通りあって、使い方を間違えると子ども の心は良い方向には向いてくれません。

「誰々が怒っていたよ!」のような叱り方していませんか? これだと、子どもたちは、叱られるからやめようと感じたり、その場にはいない人が自分をそういうようにも見ているんだ、と思ったりしてしまいます。

それより、「誰々が褒めていたよ!」と言ってみてはどうでしょう。目の前にいる人にも褒められ、それ以外にも褒めてくれる人がいるんだ、と 二倍の喜びを感じて、より前向きな心になります。



苦手意識を作らない運動アドバイス

個人の成長の差が出やすい「縄とび」と「鉄棒」。できる限り苦手意識を作らない形で取り組んでほしいですよね。 実は、少し視点を変えるだけですんなりうまくできたりするのです。

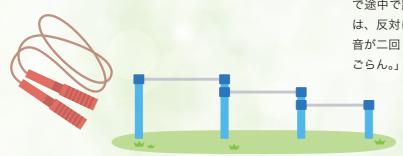
縄とびの前まわしと後ろまわし

前まわしができてから後ろまわしを教えることが多いのですが、後ろまわしの方が早くできるようになる子どももいます。肩関節は前まわしより後ろまわしの方が動きやすいので、理にかなっていると言えます。どちらからできてもよい、というスタンスで接してあげたいですね。

鉄棒の逆上がりで蹴り上げる足

逆上がりは、軸足を踏み込んで勢いよく足を 蹴り上げます。利き足を蹴り上げるのが一般的 なやり方ですが、できない子どもたちの中には、 その使い方がまだよくわからずに、反対に使っ てしまう子がいます。

足を踏み込むときに、トトンと二回踏み込んで途中で蹴り足を切り替えながら行っている子は、反対に使っている子です。踏み込むときの音が二回トトンと聞こえたら、「足を反対にしてごらん。」と伝えてみてください。



TOPICS 2 ケガを防ぎ足が速くなる

子どもの靴の一種が方・履き方

毎日のように履く靴ですが、知らず知らずに 子どもの体に負担のかかる選び方や履き方を してしまっているかもしれません。サンダル を履いていては膝が高くあがらないように、 合わない靴、脱げやすい履き方は子どもの成 長を妨げてしまいます。

早稲田大学人間総合研究センターの吉村眞由 美先生の協力のもとにまとめた、子どものケ ガを防ぎ足を速くする、靴の選び方と履き方 をお伝えします。



靴の選び方

こまめに買い替えてあげる

子どもの足は半年で 0.5cm、1 年に 1cm ほど大きくなりますから、大きめのサイズを買って長く履いてもらおうと思いがちです。しかし、大きすぎる靴を履くと足が靴の中で前滑りをして、疲労・痛み・外反母趾などのトラブルを引き起こしてしまうのです。もったいないように感じるかもしれませんが、子どもの健康には代えられませんので、ぴったりのサイズで用意してあげてくださいね。

運動靴に求められる機能性

- 1、足首をしっかり支えられる強度をもったかかと部分
- 2、歩くたびにしなやかに曲がる靴底(硬すぎに注意)
- 3、しっかりと締めて固定できる留め具(マジックテープでも可)



爪先から 1/3 ぐらいの部分が 曲がるものが理想です。

靴の履き方

靴の機能性を最大限に引き出し、足の健康を守るために次の3つの手順で履きましょう。

- 1、マジックテープをゆるめて足を入れる。
- 2、かかとをトントンとして足のかかとを靴のかかとにあわせる。
- 3、かかとが離れないように、足首に近い部分から締める。



上履きのかかと、踏んでいませんか? 上履きのかかとを踏んでいると、普段 から足をひきずりながら歩くことにな り、走り方にもあまりよくありません。