

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド！

基礎運動を教える教えるコツ

かけっこ(短距離走)編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法・技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。

## 本教材の監修担当講師



北海道ハイテクアスリートクラブ

コーチ 北風 沙織

【主な資格】

- 中学・高等学校教諭一種免許
- 幼少年体育指導士
- スポーツフードアドバイザー

【主な経歴】

- 中学・高校・大学 陸上競技 100m 全国優勝
- 2006年 アジア競技大会 陸上競技 100m走 決勝 7位
- 2007年 第11回世界陸上競技選手権大会（大阪） 出場
- 2011年 ゴールデングランプリ陸上 4×100m(1走) 43秒39 日本記録

## 概 要

陸上競技の短距離走(かけっこ)においては、主にスタート局面、加速疾走局面、中間疾走局面、フィニッシュの4つの局面に分けることができます。これは、運動会などの徒競走で距離が短くなっても変わりません。運動会のかけっこでも陸上競技の短距離走でも、距離が短くなればなるほどスタートダッシュで勝負が決まります。そして、速く走るには大きく分けて3つの動作において体の使い方のポイントがあります。その3つは、「腕振り」、「姿勢」、「足の接地」です。これは、どの局面にも共通して言えるポイントになってきます。本教材では、それらのポイントと上手く出来ない場合の改善方法をご紹介しますので参考にしてみて下さい。

体の使い方がわからなければいくらポイントがわかっていても速く走ることはできません。まずは、ゆっくりな動きから体の使い方の感覚を覚えさせ、徐々に速いリズムで動かせるようにしていきましょう。子どもたちは、大きい動きよりも速い動きの方が長けているので、最大限に動きの速さを引き出してあげるようにリズムを加えながら教えてあげるとよいでしょう。

## かけっこの基本動作について

かけっこ(短距離走)の基本動作は、大きく分けて「スタート」「加速疾走」「中間疾走」「フィニッシュ」の4つの局面でそれぞれ「腕の振り」「姿勢」「足の接地」などにポイントがあります。これら基本動作のポイントを解説していきます。

### 1 スタート／スタンディングスタートの基本動作

●スタンディングスタートは、脚力が弱い幼児や小学校低学年のお子さまにオススメします。

#### 構え動作のポイント



##### ポイント1

頭が上から引っ張られるようなイメージでまっすぐ立ちましょう。



##### ポイント2

直立姿勢から体を前に倒していく、倒れないように足が1歩出た姿勢を維持します。



##### ポイント3

背筋を伸ばしたまま前傾した姿勢です。

#### チェックポイント

腰が引けていないか、猫背になっていないか確認しましょう。

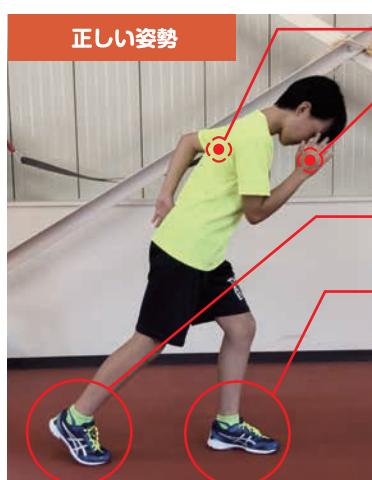
#### チェックポイント

足を後ろに1歩引いて構えてしまわないようにしましょう。

#### チェックポイント

踵に体重がかかっていないかチェックしましょう。

#### スタンディングスタートの姿勢



正しい姿勢  
背筋はまっすぐ伸ばす  
前足と逆側の手を前に肘を曲げ構える。  
後ろ足の踵は浮いた状態  
前足は前傾した頭より後ろ側に来ます。  
つま先側に体重をかけましょう。



悪い姿勢  
上体を屈めている姿勢



悪い姿勢  
足を引いて構え、前足が体よりも前に出てしまう姿勢  
蹴り出しの力が上手く推進力として使えず、すぐに上体が起き上がってしまいスタートの加速がえられません。

## 2 スタート/クラウチングスタートの基本動作

●クラウチングスタートは、スタンディングスタートより力強いスタートができますが、体勢を維持するためにある程度の力が必要です。高学年から取り組むとよいでしょう。

### 構え動作のポイント



#### ポイント1

背筋を伸ばしリラックスした姿勢から腰を落とし構えます。



#### ポイント2

片膝を立て、手は肩の真下につきます。この時、手の平は地面につけないように指で体重を支えます。



#### ポイント3

手は肩幅より少し広い間隔で手をつきます。足は、つま先と膝がまっすぐ前を向くようにします。

### チェックポイント

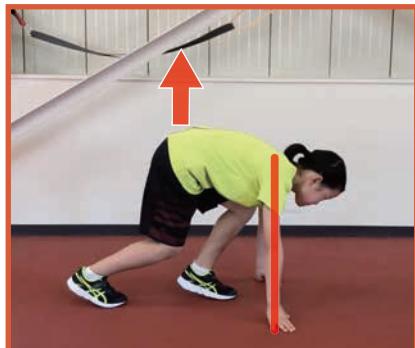
腰が引けていないか、猫背になっていないか確認しましょう。

### チェックポイント

極端に猫背になっていないか確認しましょう。

### チェックポイント

膝が内側に入ったりしないように前足が垂直になっているか確認しましょう。



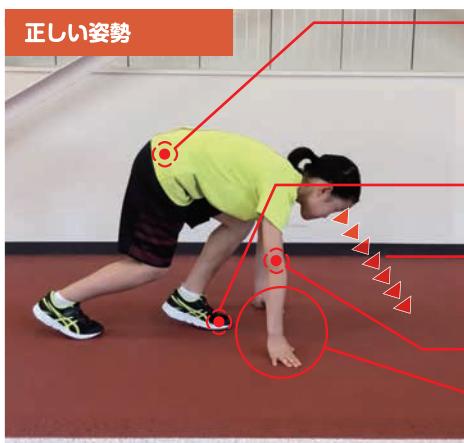
#### ポイント4

ヨーイの合図でお尻を真上にあげます。この時、肩→手が地面と垂直になるようにします。  
両手と前足に均等に体重をかけるようにします。

### チェックポイント

体勢が不安定になってしまふ場合は、手の幅を少しづつ変えてみて、体勢が安定する手の幅を確認して下さい。

### クラウチングスタートの姿勢



#### 正しい姿勢

- しゃがんだ姿勢からまっすぐにお尻を上げる。上げすぎは前めりになり体勢が不安定になります。腰が引いていると力強いスタートができません。

- 前足の半分よりも前に体重をかける。

- 目線は、1歩目の足がつくあたりを見るように。

- 肩→手は地面と垂直にする。

- 手と手の間隔は、肩幅より少し広め。

- 手の平は地面につけない。

- 両手と前足に均等に体重をかけるイメージ。

#### アドバイス

手と足は連動しているので、手の振りが弱いと足に十分な力が出せなくなってしまいます。スタートの際は、手と足を力強く動かすようにアドバイスしましょう。

### 3 加速疾走の基本動作

- スタートしてから加速していく動作は、「腕をまっすぐ振る」「上体をすぐに起こさない」「地面への接地は踵をつけない」の3つがポイントになります。

#### 加速疾走動作のポイント



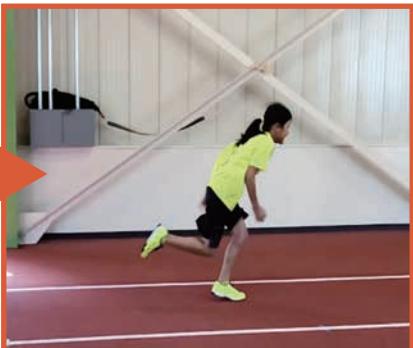
##### ポイント1

腕はまっすぐに振ります。



##### ポイント2

スタート直後にすぐ上体を起こさず、徐々に起こしていきます。



##### ポイント3

足の接地は、踵をつけず、つま先側で地面を力強く押します。

#### チェックポイント

脇が開くと腕の振りが左右にブレ 上体を低くしようとして背中が丸てしまうのでチェックしましょう。 まっていないか確認しましょう。

#### チェックポイント

上体を低くしようとして背中が丸ってしまうのでチェックしましょう。 まっていないか確認しましょう。

#### チェックポイント

踵から接地するとブレーキがかかり、腰が落ちてスピードが上がりません。

### 4 中間疾走の基本動作

- 中間疾走はスタートダッシュで高めたスピードを維持して走る区間です。スピードを維持して減速しないようにすることがポイントです。

#### 加速疾走動作のポイント



##### ポイント1

肩の力を抜きリラックスして腕を振りましょう。この時、手は軽く握るようにします。強く握りしめると力むので注意しましょう。

#### アドバイス

上半身と下半身は連動しているので腕がリラックスして振れると足がスムーズに動かせます。

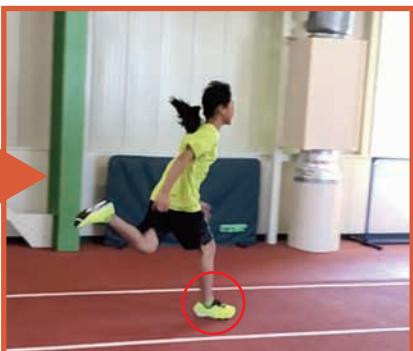


##### ポイント2

足は体の真下近くに接地します。接地した足は後ろに蹴るのではなく出来る限り早く地面の反発を感じ引き上げます。

#### チェックポイント

膝下が体より前に出でていないかチェックしましょう。



##### ポイント3

足は踵からではなく、足の前側で接地します。

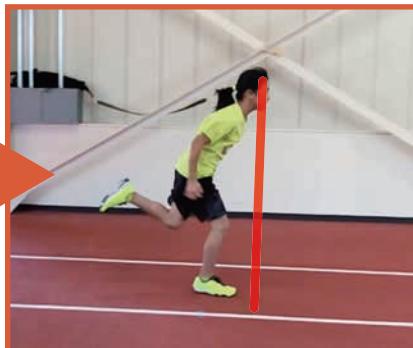
#### アドバイス

踵から接地すると、ブレーキがかかり地面からの反発を上手く得られず、後ろに蹴り出す動きになるので、地面の反発を感じ前に進むイメージを持ちましょう。



## ポイント4

足を引き上げるときは、つま先を下げるないようにします。



## ポイント5

猫背や腰が引けてしまわないよう、まっすぐな姿勢を保つ。

## チェックポイント

つま先が下がっていると、太もも膝下が体より前に出ていないか確認しましょう。なので確認しましょう。足の裏で空缶を踏み潰すイメージです。

## チェックポイント

## 5 フィニッシュの基本動作

- ゴール手前でスピードを落としてしまうケースがよくあります。フィニッシュは、中間疾走のスピードを維持したままゴールを駆け抜けるようにしましょう。



## ポイント1

目線はゴールよりも先に向けましょう。

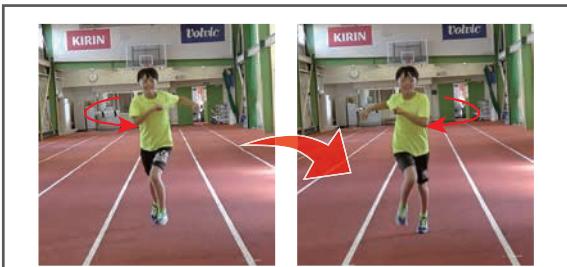
## ポイント2

ゴールテープがゴールよりも先にあるイメージでトップスピードを維持したまま駆け抜けることがポイントです。

## ケース1:腕振りが上手くできない場合

### 【間違った腕振りのケース】

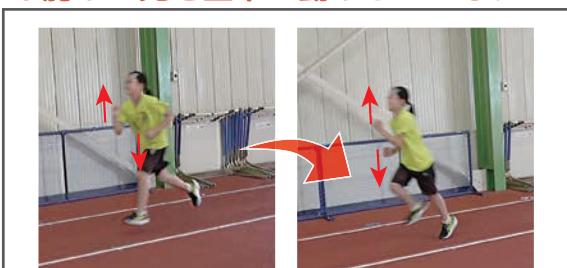
#### ●腕を横に振っているケース



#### ●脇が開いているケース



#### ●肘から先を上下に動かしているケース



#### ●肘を後ろで伸ばしてしまうケース



### 【上手く出来ない時の練習】

上記のケースのように、腕振りが上手く出来ない場合は、まずその場でゆっくり大きく腕を振る練習をしてみましょう。

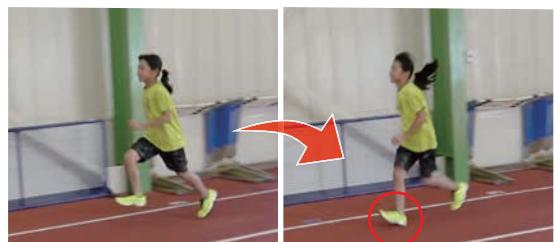
### 【腕振り動作のポイント】



## ケース2:足の接地が上手くできない場合

### 【間違った足の接地ケース】

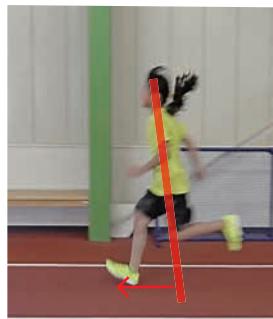
#### ●踵から接地しているケース



1歩1歩にブレーキがかかり、スピードを出すことが出来ません。

#### 主な原因

踵から接地してしまう原因として足が体の前方で接地している場合がありますのでチェックしてみて下さい。



#### アドバイス

足を接地位置を体の真下近くにするように教えてあげると、踵から接地しづらくなります。

### 【上手く出来ない時の練習】

縄跳びは、上手な足の接地感覚を覚える練習として効果的です。

### 【縄跳び練習のポイント】



踵を浮かし、膝を曲げないようにして接地時間を短くリズミカルなタッチで行いましょう。

#### アドバイス

膝を曲げずにリズミカルに。

#### アドバイス

踵を浮かし、接地時間となるべく短くする。

## 姿勢のチェックポイント

●スタートからフィニッシュまでどの局面でも正しい姿勢を保つことが上達への第一歩です。お子さまの姿勢を確認してみましょう。

### 【悪い姿勢の例】

#### ●アゴが上がっている姿勢



#### ●頭を振ったり体がブレる姿勢



#### ●腰が引けている姿勢



#### アドバイス

目線を正面にまっすぐ向けるようにアドバイスしましょう。