

# 親子でアクティブラーニング(第2回)

## ～陸上(かけっこ)編～



指導者：むらかみ しんじ村上 晋司 (指導歴 15 年目)

協力者：せれん君・りょう君 (年長)

前回は、陸上を行う前段階として「動的ストレッチ」—<からだほぐし>を通じて柔軟性・リズム感・跳躍力等を培う内容をご紹介しました。今回は親子で【かけっこ】です。上手くスピードに乗れない子は足だけで走ろうとして、肩を振って力が分散する傾向にあります。上半身を安定させて全身で走るためのコツをレクチャーします。指導者は、学生時代に陸上競技部に所属していた村上 晋司先生 です。保護者がお子様の出せるスピードを把握し、ご自身の走る速度も調節するよう行ってみてください。

## 【腕振りのコツ】

速く走るためには、腕を前後に大きく振ることが大切です。肩の力を抜き、以下の3点にポイントを置いてチャレンジしてみましょう。



### ～① 肘を後方へ～

大人が後ろに座って、こどもの**肘の高さ**に手のひらをかざす。こどもが腕ふりをした時に左右の肘が大人の手の手ひらにぶつかるまで腕を引くよう声掛けをして行う。



### ～② 肘を曲げて～

大人が後ろに座って、こどもの**腰のライン**に手を伸ばす。肘が伸びて大人の手につつからないように腕振りを行う。



### ～③ 脇を空けずに～

大人が後ろに座って、“**前ならへ**”をした腕の内側にこどもを立たせる。その両手にぶつからないよう、腕振りを行う。

## 【かけっこのコツ】

こどもは普段通りの速度で走る。保護者がお子様のスピードに合わせる。

## ～手を添えてもらい走る～



留意点：保護者は「押す」のではなく、こどもの速度に合わせ“くっついて” 走るようにする。

効果：大人に手を添えてもらうと、無理な足の力を使わずに、身体全体が一緒に動くようになる。

## ～大人の腰に手を添えて走る～



留意点：こどもは大人の洋服を引っ張ることなく、“くっついて” 走るようにする。

効果：前の人に手を添えると、上半身がゆれず、安定した姿勢で走ることができる。

## 【ライン内を走るコツ】

横幅50cm程度の間隔にラインを引き、真っ直ぐに走る。  
幅を気にしないで走れるように！



近くを見ると真っ直ぐに走れないので、  
**15m程前を見る**ようにする。