# Let's exercise！（エクササイズ）

2023.９.４

**9月号**

米奥小学校　体育だより

## ～　運動会に向けてがんばろう！　～

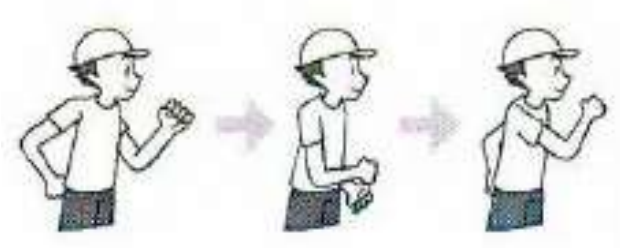
２学期がスタートしました。そして、運動会まで３週間となりました。

夏休み前にお配りした体育だよりの「速く走るためのトレーニング」は実践していただけたでしょうか。今日はさらに具体的に「速く走るポイント」についてご紹介します！

## 《速く走るための3つのポイント》

### ①腕の振り方

短距離走では腕の振り方は大きく、するどく降ることがポイントの１つとして挙げられます。一方長距離走では、なるべく小さく、肩の力を抜いてリラックスしながら走ることがポイントです。また、足の運びとのバランスに合わせてリズムよく自然に腕を振ることは、短距離、長距離どちらでも大切なことです。



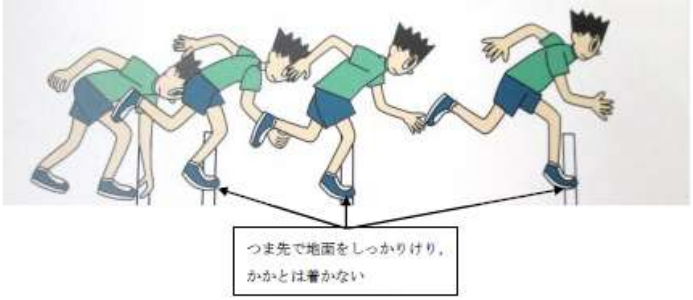
### ②　走る時の姿勢

オリンピックの選手の走りを見ていても、体は真っ直ぐに姿勢良く走っています。真っ直ぐな姿勢を保って走り切ることがポイントの２つ目です。

それを実現させるためには、体幹を鍛えることが大切です。

体幹トレーニングは、今週の授業の最初に少しずつ子どもたちと取り組んでいきたいと思いますので、お家で「どんなのしてるの？」とぜひ聞いてあげてください。

（お家の方もぜひやってみてください！）



## ③　足の裏の使い方

　短距離走を速く走るための３つ目のポイントは、つま先中心で走ることです。しかし、実際につま先で走ることはできないので、足の裏の前半分を中心に走り、なるべくかかとを着けないことを意識して走るとよいです。

## ④　走る時の目線

　４つ目のポイントは、目線を真っ直ぐに 10m～20m先を見る意識で走ることです。目線が下がると頭も下がり、姿勢も猫背状態になってしまいます。逆に目線が上がりすぎると、重心が後ろになってしまい、前に進みにくくなってしまいます。

**運動会まであと19日！**
**悔いの残らないように**
**しっかりと準備、練習をしていきましょう！**