

体育の家庭教師は わくわくスポーツランド

楽しくカンタンにできる

かけっこ(徒競争)

重要ポイント

トレーニングマニュアル



はじめに

このたびは、わくわくスポーツランドのかけっこ(徒競争)レッスンを
受講くださりまして、ほんとうにありがとうございます。

運動能力向上には、日々の運動が大変重要な役割を占めております。

そのことを踏まえまして、このマニュアルはお客さまご家族にて、
かけっこ(徒競争)のトレーニングを楽しく行われる際にご活用頂きたく、
もっとも重要なポイントのみに絞り込み、製作をいたしました。

どうぞ、このマニュアルをご参考に、日々のトレーニングを少しずつ
積み重ねていただき、運動会かけっこ(徒競争)にて喜ばしい結果が
出ることを、ほんとうに願っております。

お子さまのために、褒めて、励まし、楽しいレッスンを行い、
お子さまにとっての「できた!」をたくさん積み重ねることで、
お子さまが楽しく安全に自信のもてるレッスンをさせていただきます。

今後とも「わくわくスポーツランド」をどうぞ宜しくお願い申し上げます。

〒211-0025 神奈川県川崎市中原区木月 2-14-1-701

レッスンは安全に楽しく!

体育の家庭教師『わくわくスポーツランド』

【運営会社】 有限会社かわさき労務センター

代表取締役 牛島 剛

TEL : 044-433-3285

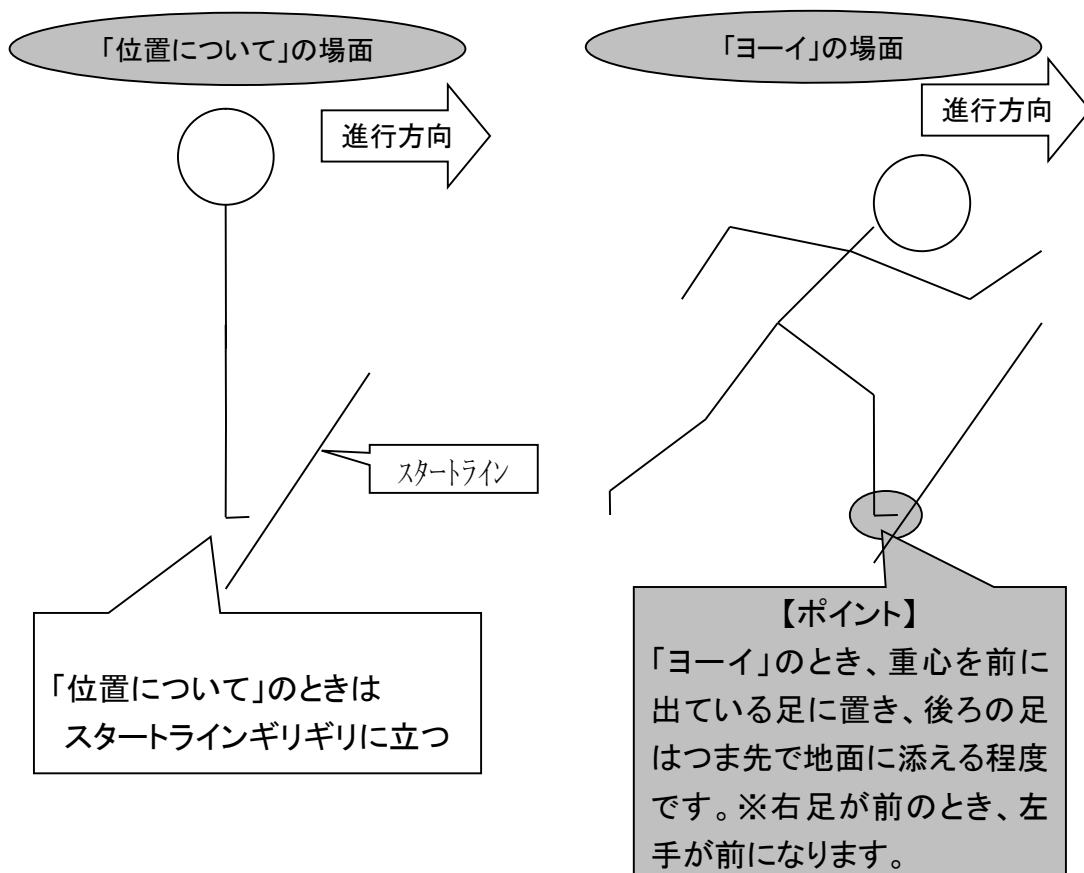


レッスン1 <スタートの練習> 低学年のスタートの場合

スタートの姿勢(重心の置き方)

～「位置について」・「ヨーイ」の場面～

最初の一步を素早く出すことが目的です。



【練習のポイント】(1日に10回の練習が目安)

「位置について」

・よそ見をせずにまっすぐ前をむいてください。

「ヨーイ」

・利き足を後ろにしてください。右足が前の場合、左手を前に出します。

・重心は前に出した足に乗る(前かがみ、前傾姿勢になる)ように心がけてください。

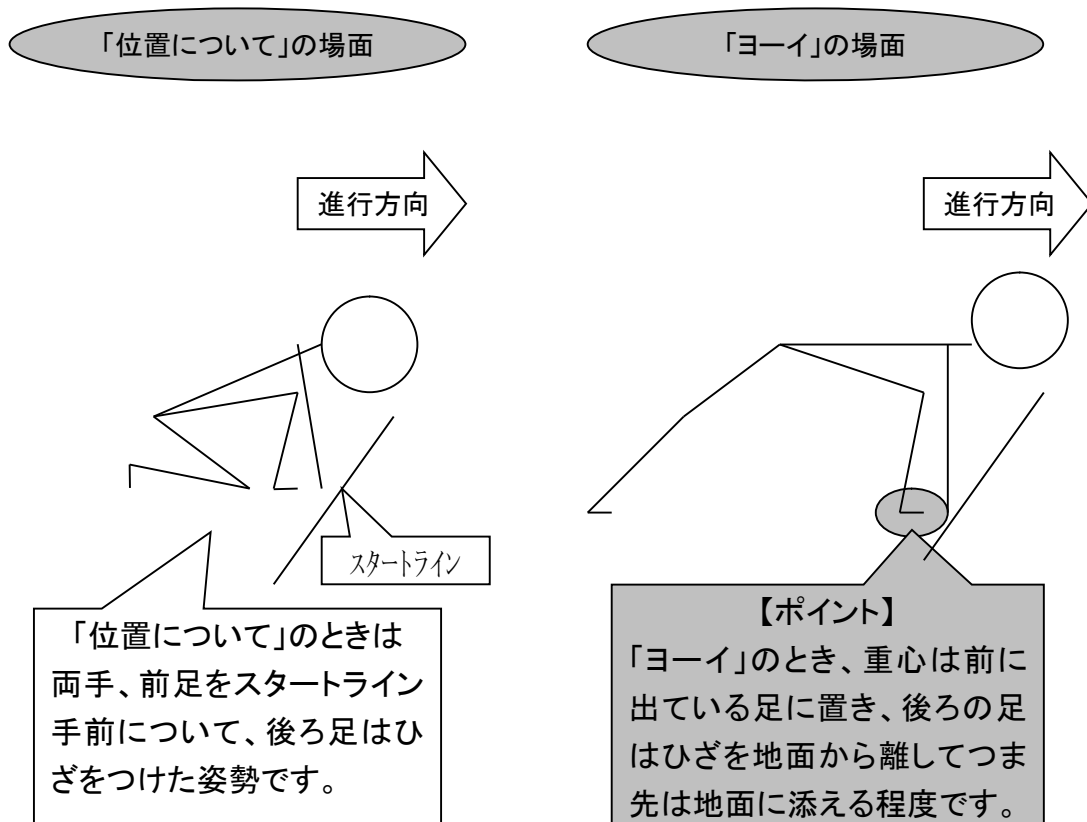
※練習回数はお子さまの学年や体力などに合わせて調整してください。

レッスン1 <スタートの練習> クラッチングスタートの場合

スタートの姿勢(重心の置き方)

～「位置について」・「ヨーイ」の場面～

最初の一步を素早く出すのが目的です。



【練習のポイント】(1日に10回の練習が目安)

「位置について」

- ・しっかり第一カーブを見定める。
- ・利き足を後ろにしてください。

「ヨーイ」

- ・重心は前に出した足に乗る(前かがみ、前傾姿勢になる)ように心がけてください。

※練習回数はお子さまの学年や体力などに合わせて調整してください。

レッスン1 <スタートの練習>

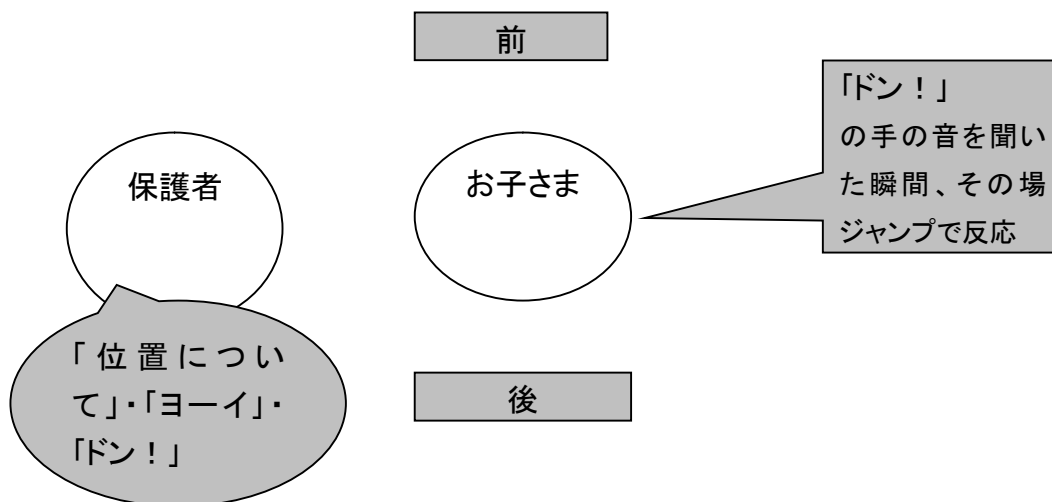
スタートのタイミング(スタート音に素早く反応)

～「ドン」の場面／音(耳)からの反射能力～

最もタイミング良く、スタートをおこなうことが目的です。

お子さまの横で「位置について」・「ヨーイ」・「ドン」にあわせて手などで音を鳴らし
その音を聴いた瞬間、お子さまがその場でジャンプ反応をする練習

【練習の位置】

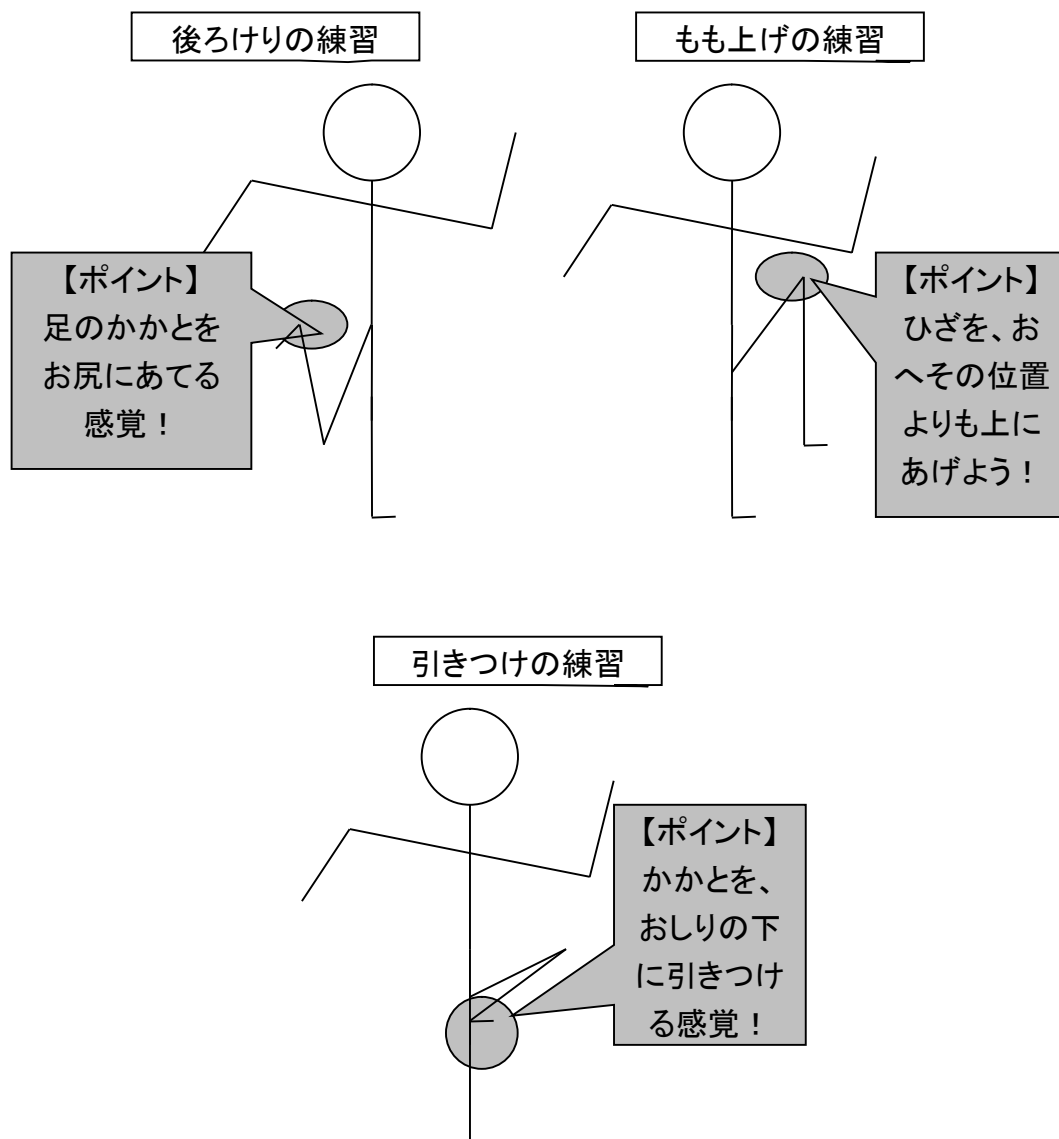


【練習のポイント】

- ・1日に15回の練習が目安
 - ・「ドン！」と同時に反応することが大切です！
 - ・反応タイムの目標は、0.25秒～0.3秒です。
- ※練習回数はお子さまの学年や体力などに合わせて調整してください。
- ※マスキングテープでスタートラインを作って、「位置について」・「ヨーイ」・「ドン！」の部分練習と、一連の流れ練習が最も効果的です。このときの「ドン！」では、後ろ足が「ドン！」と同時にでる(スタートをきっている)のが大切です！

レッスン2 <足上げ(運び)の練習>

その1 足をあげる練習 足をしっかり上げることが目的です。



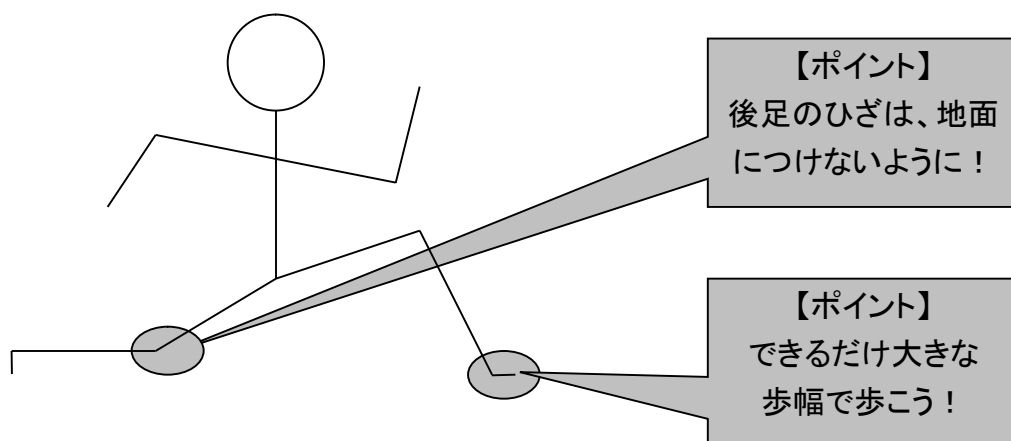
【練習のポイント】

- ・背筋をのばし、姿勢をまっすぐにして、その場で両足交互にリズムよく、
 - ・後ろけり→引きつけ→もも上げの順に動きをつなげての練習も良いです。
 - ・速さの強弱もつけながら、1日に30回の練習が目安
- ※練習回数はお子さまの学年や体力などに合わせて調整してください。

レッスン2 <足上げ(運び)の練習>

その2 大股歩きの練習 ラウンジ姿勢

股関節周りの筋力、柔軟性、可動域の向上が目的です。

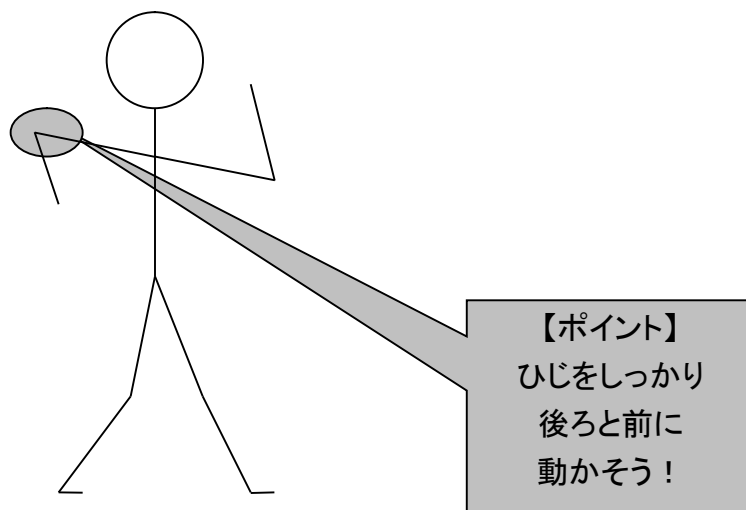


【練習のポイント】

- ・背筋をのばし、姿勢をまっすぐにして、大きな歩幅で、一步一步ゆっくり歩こう。
 - ・1日に10歩の練習が目安
- ※練習回数はお子さまの学年や体力などに合わせて調整してください。

レッスン3 <腕の(運び)動かし方の練習>

腕をしっかり振ることで足を前にだしやすくすることと、
腕の慣性力を使うことが目的です。



【練習のポイント】

- ・背筋をのばし、姿勢をまっすぐにして、その場で両腕のひじを交互にリズム良くひじを曲げたまま、しっかり引く意識で練習をしてください。
- ・ひじをしっかり引いた走りは、足をすばやく前に出します。
- ・1日に30回の練習が目安 ※50m走は 50 回、100m走は 100 回
※練習回数はお子さまの学年や体力などに合わせて調整してください。

レッスン4 <ゴールの仕方>

ゴールも大切です！

ゴール地点でスピードを落とさず、立ち止まらず、

ゴールラインは、そのまま通過します。

ゴールラインを越えて、「3歩」走ったらスピードダウン！

