



体育の家庭教師は わくわくスポーツランド

カンタン！わかりやすい！

かけっこ『3ポイント』

極秘マニュアル



コピー・複製・第三者への受け渡し・商業利用など一切を禁じます。
Copyright (C) 2025 Wakuwaku Sportland. All Rights Reserved.

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マニュアルを
ご覧くださいまして、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、
最重要の3つのポイントをご紹介します。

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

レッスンは安心・安全に楽しく!

体育の家庭教師は 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

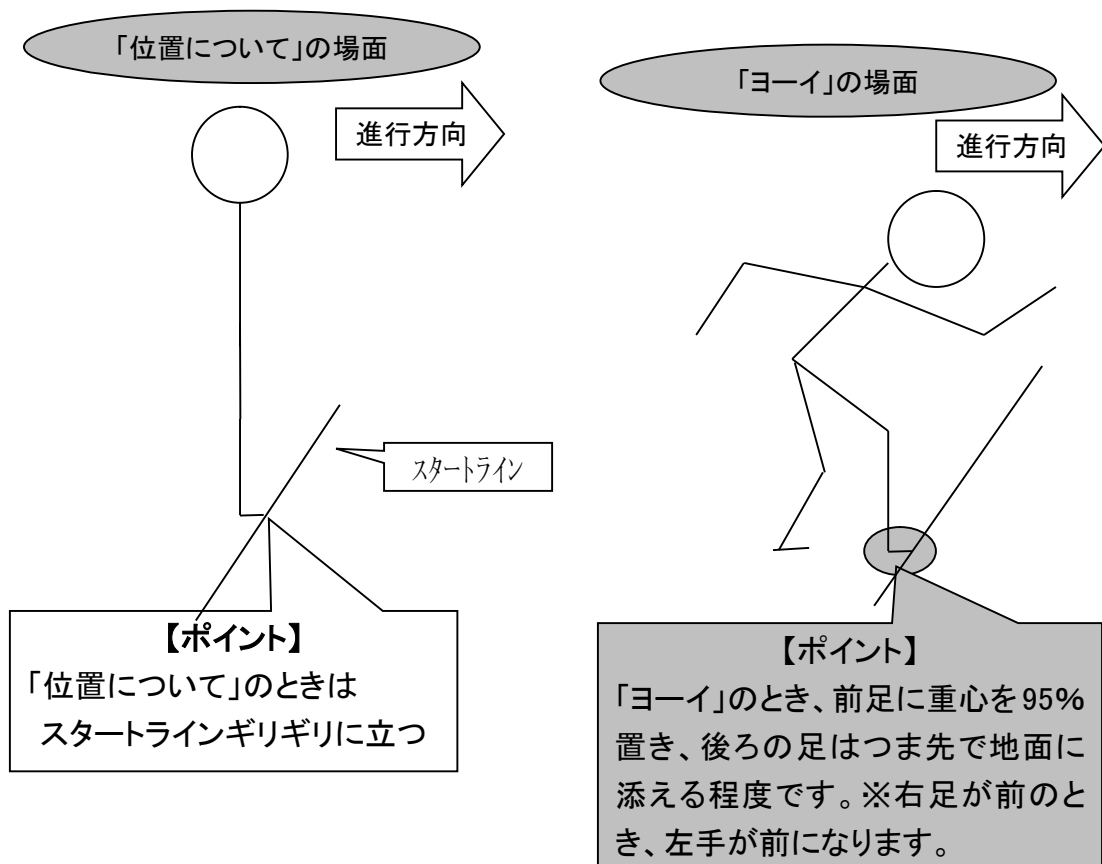
TEL : 044-433-4540



■ポイント1 <スタート練習>

「位置について」・「ヨーイ」の場面

スタートの姿勢(重心の置き方)



【練習のポイント】(1日に10回の練習が目安)

「位置について」の場面

- ・スタートラインギリギリに立つ
- ・よそ見をせずにまっすぐ、ゴールを見定める

「ヨーイ」の場面

- ・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95%乗る(前かがみ『前傾姿勢』になる)ように。
- ・『前傾姿勢』になるように前後の足幅は靴1個分の幅(広さ)です。

※練習回数はお子さまの学年や体力、出来栄などに合わせて調整してください。

■ポイント1 <スタート練習>

「ドン！」の場面

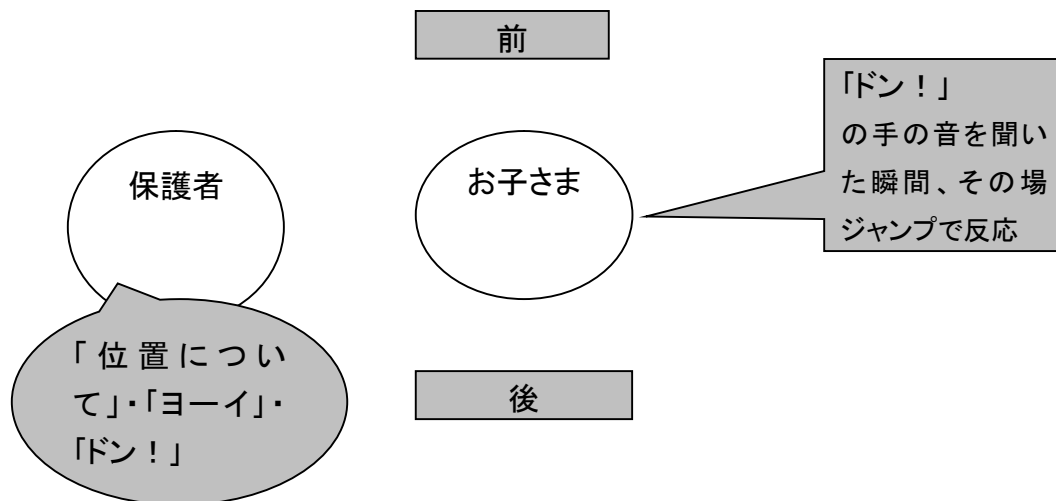
スタートのタイミング(スタート音に素早く反応)

～「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床に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、後ろ足が「ドン！」と同時にでる(スタートをきっている、反応している)のが大切です！

■ポイント1 <スタート練習のまとめ>

運動会かけっこ徒競走で一番大切なのは、スタートです。

このスタート練習では3つに分けて練習をします

- a) 位置について
- b) ヨーイ
- c) ドン！

ドン！ドンの練習は、ドン！とほぼ同時(0.25～0.3 秒)の

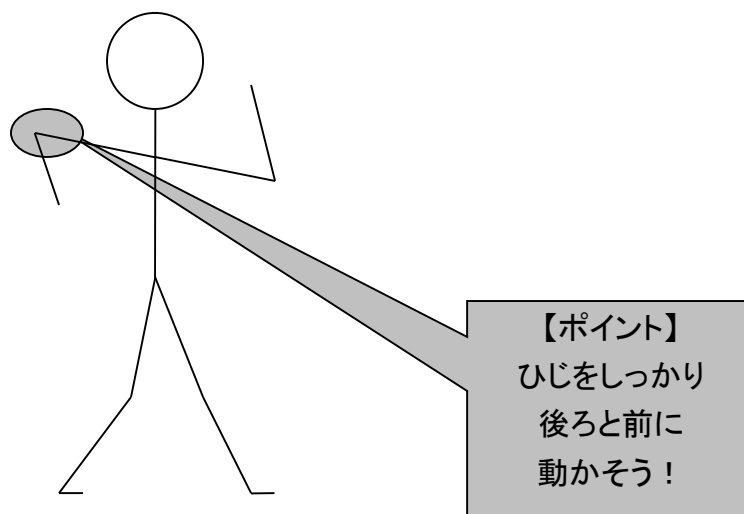
スタートタイミングを体得することが大切です！

そのためには、

⇒自分の判断でドン！のタイミングでスタートする！

■ポイント2 ＜腕振り(腕の動かし方の)練習＞

スタート(ドン！の合図と同時に)後、走り出します！
走っているときに、しっかり腕を振ることで、足を前に出しやすくて、
腕の慣性力を使うことが目的です。
そのために、
肩甲骨をしっかり動かすように、腕は前後にだけ振るようにします！



【練習のポイント】

- ・足は前後に開く(足はチョキ)姿勢で行います。
 - ・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。
 - ・手のふり幅位置目安は、親指が目のあたりから振り始めて、肩を軸(中心)にして、ひじを後ろに強くしっかり引く！
 - ・ひじをしっかり引いた走りは、足をすばやく前に出す身体の仕組みを利用します
 - ・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。

■ポイント2 <腕振り練習まとめ>

走る速さは、「1歩の歩幅」と「足の回転数」で決まります。

「1歩の歩幅」が長い×「足の回転数」が多い＝「徒競走が速い」です。

まず「1歩の歩幅」は、腕を前後にしっかり振り(肩甲骨が動き)、太もも(ひざ)がしっかり上がることで、一步の歩幅に広がりが出てきます。また同時に、走りの姿勢が明らかに良くなり、走る足音も軽快な音に変わっていく所が見どころです。

そして「足の回転数」は、股関節周りなどの筋力と、心肺機能です。なので、徐々に向上させていく必要があると思います。



■ポイント3 <ゴール>

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！



■ポイント3 <ゴールまとめ>

- a) ゴールラインを越えて3歩走ってからスピードを落とす。
- b) ゴールラインは走り抜ける
- c) ゴール手前でスピードを落とさない

1) 褒め方のコツ！

100 点、○丸！、◎二重丸！、すごい、カッコいい、お手本のよう、上手、意識高い、君ならもっとできる、もっと高めをめざせる、
※これらの組合せ

さすが、天才！・・・この組み合わせで褒める！

2) 体得するためのドリル(くり返し)練習するコツ！

少し休むまであと何回やる？と聞いて、3 回と答えたら 3 回で少し休むこの繰り返し、ここから慣れてきたら 3 回を 1 セットとして何セットやる？みたいな感じのドリル練習にもっていくのがコツ！

3) 新しい技術は最適な欲しくなっているタイミングで伝える！

どんどん褒めると、ドリル(くり返し)練習をますます受け入れてくれます。そのうえで、もっと上手になれるバージョンアップ練習、新しい技術は最適なタイミングで伝えると欲しがってくれます！