

Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ!

目標たっせいのために…

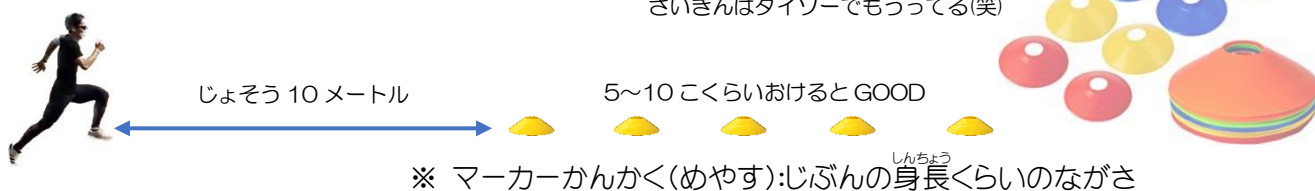
第33回: 「オススメ自主トレーニング方法」

1月号では今年も目標せっていをしてもらいました! ひとりひとり目標をたててもらいましたが、「どうやってそれをたっせいするのか?」とわからない人もおおいとおもいます。今月号では、目標たっせいをサポートするために自主トレーニングを紹介!します!

① ちょっと走りたいときに! マーカーそう

クラブでもつかうマーカー(めじるしになればなんでもOK)を地めんにおいて、その上を走ってみよう!

◆ やり方



【チェックポイント】 ※ おうちの人に動画をとってもらって見かえてみよう!!

- ・ しせい(じょうはんしん)はまっすぐになっているか
- ・ 足が地めんについたときにはんたいのあしが三角になっているか

② 連続ジャンプの基本『なわとび』

走ることは「連続ジャンプ運動」になります。なわとびをするだけでとてもよいトレーニングになります。

◆ オススメなわとびトレーニング

- ・ 5分間持久とび(まえとびまたはかけあしとび)
- ・ かたあしとび(右・左ともに20~30回連続が目標)
- ・ 早回しとび(まえとびまたはかけあしとび)



↑ かけあしとびを30秒で228回とび入

あやとびや二重とびなどのむずかしいわざにチャレンジもいいですが、走るトレーニングとしてはこれらがオススメです!

③ 走るときの姿勢づくりに『バランストレーニング』

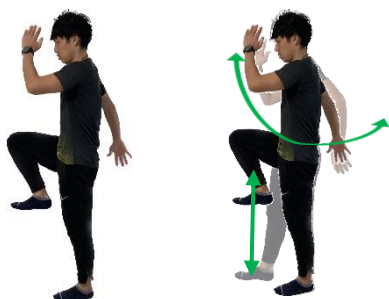
おうちの中でもできるバランストレーニングをしょうかいします!

◆ たってやるバージョン

走る姿勢でたって、うでふりとあしの上下うんどう

◆ ゆかでやるバージョン

かたほうの手と足でバランスをとるうんどう



どっちも
10秒×左右3セット

かんたん



きつい



◆ 田子コーチの^{もくひょう}目標シート！

田子コーチもみんなとおなじものをつくってみました！
今年も現役選手としてがんばりますのでおうえんよろしくおねがいたします！

なお、田子コーチが本気でつくった9×9(81マス)の目標シートはこちら
きょうみのあるひとはのぞいてみてね。



【おうちの人へ】 編集後記

先月号では目標シートをつくってもらいました！1・2年生も自分なりに目標づくりができていました！
個々の目標が達成できるようにサポートしてまいりますので引き続きお子さまの成長を楽しみにして
いただければと思います。

◆ 6年生の中学生以上クラスの活動をご案内いたします！

6年生の進学準備の時期が近づいてきました。ぜひ中学進学後も陸上競技をつづけていってほしいと
心から願っております。今後スムーズに移行できるよう2月中旬以降ぜひ中学生以上の練習会にも体
験参加いただければ幸いです。

なお、もし3月末などでクラブを卒業される方はお早めにご連絡ください。