

Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ!

第53回:運動会にむけて④

太陽がしずむのもだんだんはやまってきました☀️
すっかり秋らしい気候になりましたが、この時期は各地で運動会がおこなわれます!
こんかいは毎年こわい運動会の徒競走(ときょうそう)たいさくの回です😊

① ときょう走のコツ (2023年10月号を再へんしゅうしてけいさい)

◆ スタート練習はあせらずやる



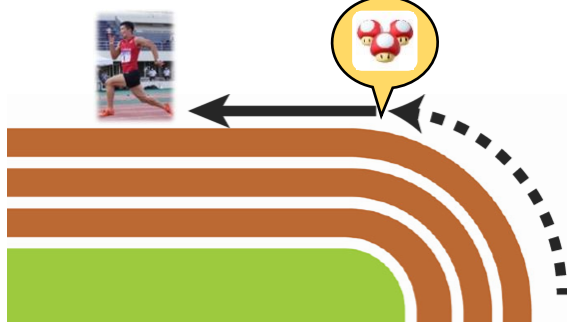
スタートのときの姿勢づくりをあせてやると、フォームがくずれてしまいます。

💡 とくに、あしのいちがずれやすいのでちゅうい!

スタートからのとびだしや前けい姿勢がとれるようにしていねいにかくにんしましょう。

💡 前けい姿勢は5メートルくらいとれるようにしましょう!

◆ カーブがおわったらもういちど「かそく」する!



カーブではかならずスピードダウンしてしまうので、直線になるところでもういちどスピードをだすことをれんしゅうしておくといいです。

ポイントはピッチ(足の回転)をたかめることです💡

足音にちゅうもくしてリズムをとっていくといいですね!

「とーんとーんとんとんとんととととと……」みたいなかんじですね!

② オススメれんしゅう ～“かべ”をつかってれんしゅうしてみよう～



◆ スタートからのぜんけいれんしゅう

スタートしたあとはすぐにゴールをみるのではなくからだのかたむきをりょうして前にすすみやすいしせいをとることが大切です。

💡 これを前傾姿勢(ぜんけいしせい)といいます。

かべをおすうごきをとりながらあしをいれかえるれんしゅうでコツをつかみましょう。

◆ カーブのかんかくをつかもう

カーブではからだをうちがわにかたむける内傾(ないけい)をつかうことでフォームをくずさずに走ることができます。

イメージをつかむためにかべりよりかかってななめのままあしのいれかえるれんしゅうをしてみましよう👁️

これらのれんしゅうは陸上クラブのトレーニングでもじっしていきます。

やりかたをおぼえておうちでもくりかえしれんしゅうしてみましよう😊



うらめんへつづく。

◆ 連合運動会の練習で学校ほうもんしました



相模原市の6年生が10月におこなう連合運動会の練習にコーチたちが小学校(ぜんぶで2校)におしえにいきました!

ハードルや走はばとび, 1000m走までぜんぶおしえられるのがワールウィンドのいいところです(笑)

←大サービスでガチめに見本をみせる田子コーチ📹

【おうちの人へ】 編集後記

◆ 運動会前・後のフォローが今後の「運動好き」を左右します

さて、秋の運動会の季節がやってきました。本文中の通り、6年生は連合運動会をはじめ学校で徒競走など走る、跳ぶ…といった運動をする機会が多い時期かと思います。

例年運動会前のコツなどをご質問いただきますが、やはり陸上クラブ活動で行ったことの復習が一番できることとなります👁️

ぜひお子さまと一緒にフォームづくりやスタートの練習など一緒にやってみてください。

運動が苦手な保護者の方もいるとは存じますが、得意不得意に関係なく子どもたちにとって大切な時間となります。

また、準備以上に大切なのが終了後のフォローになります。

順位などが良ければいいのですが、中にはスタートに失敗したり、最後に抜かれてしまったりする子、ビデオでみるとまだまだフォームがつくれてない子など熱心になればなるほど気になる部分も増えてきます。

そのような子どもたちに「ここがよくないね」といった指摘はもちろん、「もっとこうしてみよう」といった一見前向きなアドバイスも実はよくない場合があります。

やはり一番いいのは「がんばったね!」と、当日やそれまでの努力や過程をほめてあげることです。

結果が良かった場合でも、このような子どもの「行動をほめる」ことが今後の自信につながります。

運動……とりわけ「走ること」は速い遅いに関わらずやるだけで発育発達につながる良い運動です。

チャンピオンスポーツをしている私が言うのもアレですが(笑) ぜひ一緒に子どもたちを応援しましょう

今月は長くなりました…

クラブ代表 田子政昌