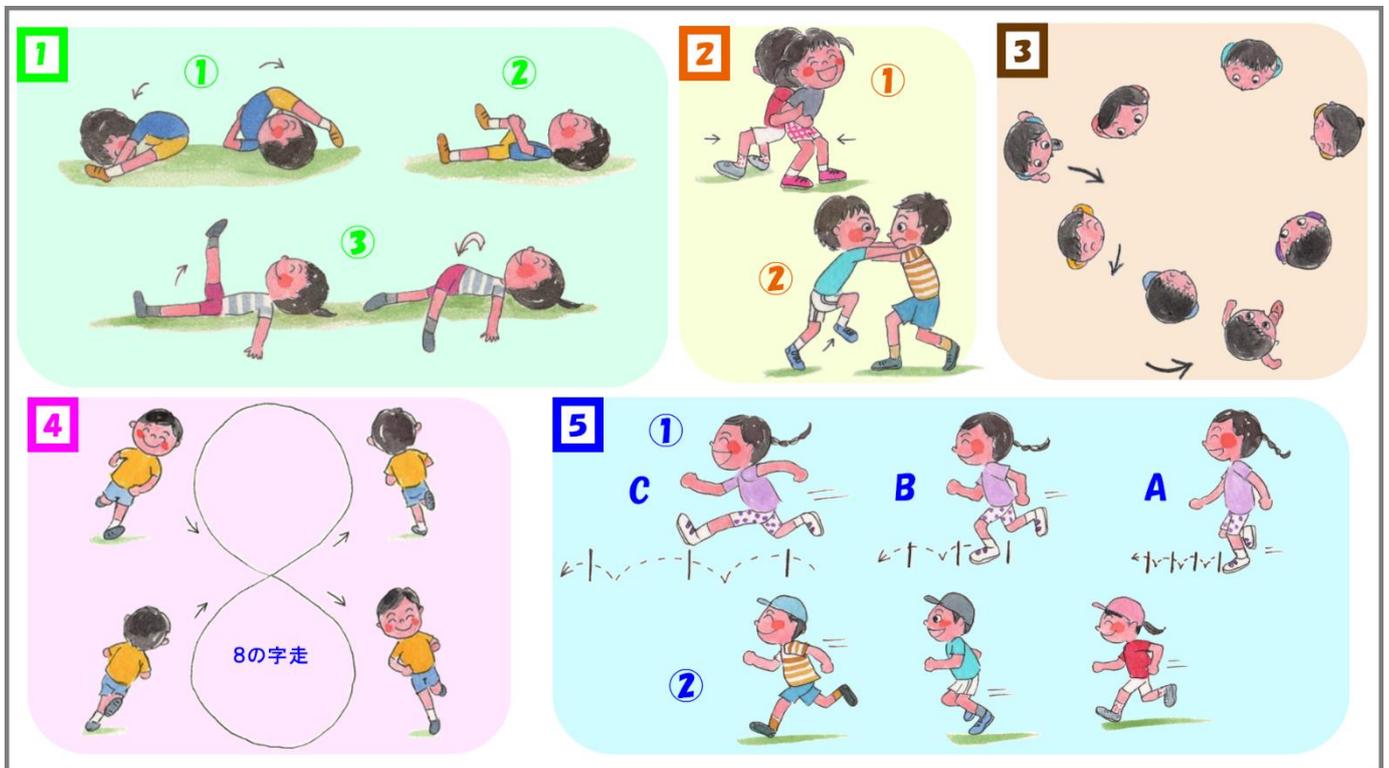


「秋」といえば運動会、運動会といえば「かけっこ」です。かけっこは結果が直ぐ出て分かりやすいので良い(速い)子は得意になりがちで、悪い(遅い)と運動が嫌いになったり、自信をなくす子もいるという残念なことにつながる場合があります。そこで、かけっこで人に勝つとか1番になることではなく、楽しく走れる、気持ちよく走れたといえるようなかけっこの仕方のアドバイスをやりたいと思います。

なお、このアドバイスをを行うきっかけになったのは、まっくが夏合宿で「かけっこコース」を行い予想以上の成果が出たことがきっかけです。初めての試みでしたが、まっくがもっている「子どもの動き方はどうあるべきか」という理論に基づいたカリキュラムで行ったことで、「かけっこ好きの子どもになってもらうためのヒント」が見つかりましたので紹介します。

その内容は、次にあげている運動群ですが、イラストを見てどのような運動なのかどのように行えばいいのかなどご両親とよく話し合いながら行ってもらいたいと思いますし、「どうしてもわからない」という運動があったらまっくスタッフにお聞きください。



《かけっこ練習メニュー》：動きの解説

子ども時代に「速く走ること」だけを目指すと足首や膝、股関節の故障につながります。速さより「楽しく走ること」を心がけましょう。

- 1-①：前屈で股関節を刺激、背骨を丸くし足を床につける
- ②：片方ずつ膝を両腕で抱えて胸につける
- ③：片脚を垂直にあげ、つま先を反対側の床につける
- 2-①：背中をつけ、腕を組んで押し合う(左右に回りながら)
- ②：お互いに肩の高さで腕を組み、膝を上を引き上げる
- 3：円をつくり、鬼が追っかけタッチしたら交代
- 4：カラダを内側に倒し8の字に沿って走る
- 5-①：Aは歩幅を小さく、Bは普通の歩幅で、Cは大股で走る
- ②：力を入れずにバランスよく走る

## ・かけっこが楽しくなる運動のポイント

ここに紹介する運動は、①人よりも速く走れるようになるため。②さらにさらに速く走れるようになるため。③速く走れるようになって人をびっくりさせたい。などではなく、走るという基本的な運動が「楽しくできる」とか「気持ちがいい」など「自分のためになる」と思えるような視点で行ってください。

動きのポイントとしては、子どもの

1. カラダ全体をバランスよく動かせる能力を養う。
2. 全身の筋肉がまんべんなく動くようになる運動。
3. 筋肉と関節、およびそれらと脳との連携がスムーズに行くようなカラダの動かし方。

などが身につくようにすることが望ましいと考えます。速く走ることばかりを目標にすると思わぬケガにつながる可能性もあります。

また、走る場所の選択も大切です。例えば、アスファルトやコンクリートの上で走らない、階段や坂道など下半身に負荷がかかり過ぎるような場所で走らないことも大切です。

さらに次のようなイラストで述べている運動は、小学生期には害になります。筋力をつけたり、フォーム矯正は、中学3年生以降から行うべきです。

「付録」的な項目になりますが、アスファルトやコンクリート、長い階段登りのような関節に大きな負荷がかかるようなこともダメです。

### 1. 筋力トレーニング(腕立て伏せ、腹筋、背筋)



### 2. 柔軟運動(体前屈、開脚)



### 3. 速く走るためのフォームの矯正

