

【運動好きになる！家庭でできる運動紹介動画 走力UP編】

(ナレーション)

埼玉県保健体育課では、運動することが好きになる 「いつでも」・「どこでも」・「だれとでも」 を合言葉に、家庭でも取り組むことができる運動紹介動画(走力up編)を作成しました。走力アップにむけた運動を、楽しみながら取り組むことができるように作成しました。友達やお家の人と一緒に安全に注意しながらチャレンジしてみましょう。それでは、Let's try!!

(トレーナーA)

運動好きになる家庭でできる運動紹介。走力アップ編です。速く走るための秘訣を、家庭でもできる運動の紹介をしていきたいと思います。

(ナレーション)

これから速く走るためのポイントを説明していきます。まずはポイントその1、姿勢について見ていきましょう。

(トレーナーA)

走るときの姿勢は、直立の姿勢ではなく、やや前傾をすることが秘訣です。横から見たときに、この状態は直立の姿勢です。走るときは前に進みますので、やや前傾をする必要があります。スタートダッシュの時は、これよりもう少し深くなって、角度が変わります。スタートダッシュから徐々に体が起きてきて、最終的にやや前傾の姿勢を保つようにしましょう。

(ナレーション)

速く走るためのポイントその1は姿勢を意識することです。まっすぐの姿勢ではなく、前かがみになって走ることを意識しましょう。次にポイントその2。足の回転運動について、見ていきましょう。

(トレーナーA)

2つ目に、足の回転運動について説明します。速く走るためには、股関節の部分を使うことがポイントとなります。股関節から足全体を動かしていく。この股関節の柔軟性であったり、可動性というものがポイントとなります。しっかりとストレッチをしていきましょう。そして、足は、上げるだけではなくて、上げたところから、はやく下すというところが速く走るための大きなポイントとなっています。上げるだけだと、体が後ろに沿ってしまって、前に進むことができなくなってしまいます。先ほど説明した、姿勢をキープしながら、足を上げるだけでははく、下すというところ。そして、下すときに、つま先が地面の方をむかないこと。足首に鍵をかけるアングルロックというような状態で地面についていきましょう。この動きが、足の回転運動の基本となります。

(ナレーション)

速く走るためのポイントその2は足の回転運動を意識することです。走るときは股関節

から動かすこと、あげた足を素早くおろすことを意識してみましよう。さらに足首を固定して地面につくことも心がけましよう。最後にポイントその3、腕振りについて見ていきましよう。

(トレーナーA)

3つ目に腕ふりです。腕ふりというのは、足の動きであつたり、体のバランスをサポートするために腕をふります。腕をふるときに、まったく肩が動かないと、腕ふりになりません。特に、肩甲骨の部分を中心にしながら、腕をふりましよう。肘が伸びていると、腕はふりにくいです。自分でふりやすい肘の角度を見つけて、リズムよく腕をふれるようにしていきましよう。

(ナレーション)

速く走るためのポイントその3は腕振りを意識することです。肩甲骨から動かすこと、肘を曲げることを意識ましよう。

(トレーナーB)

それでは実際に、走力アップにつながる運動をやってみましよう。まずは、弾むという動きを覚えていきます。走っている動きは、右足左足が交互に入れ替わっていく中で、両足が地面から浮いている時間があります。つまり、走るという動きは、連続でジャンプをして移動しています。そこでまずは、弾むという動きを覚えていきましよう。また、ジャンプの動きの中では、その場で弾みながら、足を左右、前後に動かしたり、体を右や左に動かしていきます。そういった中で、運動を調整する力や、バランス感覚を高めていきましよう。

(ナレーション)

これから大きく分けて2種類の運動を紹介します。実際に動画を見ながら一緒に動いてみましよう。運動する前に、周りに物がなにか確認して、ケガをしないように気を付けましよう。動画をとめて休憩をとりながら自分のペースで進めてください。

(トレーナーB)

それでは、一緒に運動をやっていきましよう。まずは、その場のジャンプの運動から行つていきます。ここでは、このスティックラダーを目印に使いますが、ご自宅にあるものでかまいませんので、何か目印になるものを使いましよう。それでは、スティックラダーを足元に置いていきます。置く幅は、肩幅を目安に置いてください。まずは、その場で両足のジャンプを行います。姿勢を真っすぐにボールが弾むようにリズムカルにジャンプをしていきましよう。腕を使って、タイミングをとりながらジャンプをしていきます。慣れてくれば、右左、左右にジャンプを行つていきます。ここでもリズムカルに弾むようにジャンプをしていきます。それでは、次に足をグー、パー、を開いていきます。まずは、自分で動かしやすい幅から行つていって、慣れてくれば、少しずつ足の幅を広げていきましよう。左右に広げたジャンプから次は足を前後へ動かしていきます。腰がねじれないように、足を真っすぐ前に出していきます。膝やつま先の動きにも注意して行つていきます。慣れてくれば少しずつ幅を大きくして行つていきましよう。腕を使いながら、全身でダイ

ナミックに動いていきます。

(ナレーション)

はずむ運動 レベル 1 の内容をおさらいします。自分のペースでこれからも続けてみましょう。

(トレーナーB)

それでは、次の段階の動きをやっていきます。少し難易度が上がりますが、ぜひチャレンジしてみてください。では次は、片足で弾んでいきます。片足ケンケンの動きでジャンプを行っていきます。右足左足交互にバランスよく弾んでいきましょう。この動きに慣れてくれば、次は片足で右左、左右に動いていきます。かなりバランスをとるのが難しくなりますが、足の上に常に頭が乗っているように、バランスをとって行ってください。次に、片足、両足を交互に行っていきます。ケンパー、ケンパーのリズムで弾んでいきましょう。両足と片足が交互に入れ替わります。しっかり動きをコントロールしていきましょう。ケンパーの動きから、こんどは外が片足、中が両足のジャンプに変えていきます。ボールが弾むようにリズムカルに動いていきましょう。次に足でじゃんけんをおこなうように跳んでみましょう。グー、チョキ、パーと交互に足を動かしていきます。グー、チョキ、パー。しっかり頭で動きを整理しながら行っていきましょう。慣れてくれば、テンポをあげてリズムよく動けるように弾んでみましょう。

(ナレーション)

はずむ運動 レベル 2 の内容をおさらいします。自分のペースでこれからも続けてみましょう。

(トレーナーB)

それでは、次の段階の動きをやっていきましょう。実際の走る動きに近い動作を行っていきます。姿勢や足の動きに気を付けながら行っていきましょう。まずは、目印を使って、外、中、中。外、中、中。とステップを踏んで動いていきます。片足でしっかり体を支える姿勢やバランスを意識します。慣れてくれば、連続でリズムカルに、外、中、中。外、中、中。と動いていきましょう。足の動作、腕ふりなども意識しながら行ってみてください。次にその場でのスキップ運動を行っていきましょう。走りのポイントでもあった、姿勢や足の回転運動、上にあげて素早くふり下すという動きを意識して行っていきます。スキップでリズムカルに動く動きに慣れてくれば、今度は連続の切り替え動作を行っていきます。腕ふりや姿勢、足の動作のポイントを意識して行ってください。

(ナレーション)

はずむ運動 レベル 3 の内容をおさらいします。自分のペースでこれからも続けてみましょう。次に運動 2 種類目の足の切り替え運動を紹介します。こちらにも実際に動画を見ながら一緒に動いてみましょう。動画をとめて休憩しながら自分のペースで進めてください。

(トレーナーA)

その場でのジャンプ運動の次は、足の切り替え動作を行いたいと思います。壁やチュー

ブを使って行うトレーニングです。まずはじめに壁の前に立ち、手を前のほうに伸ばします。壁から、手のひらまでの間隔は、15cm～20cm程度です。この位置に直立で立つようにしてください。この真っすぐの姿勢の状態から、壁に寄りかかり、前傾姿勢をつくります。極端に腰が入りすぎてしまったり、腰がぬけるような状態ではなく、気を付けの状態から手を伸ばして、真っすぐの状態に壁に寄りかかる姿勢をつくってください。壁に寄りかかり、前傾姿勢をつくりながら、足の切り替えの動作を行います。まずはじめに、スリーステップのランニングです。1・2・3。1・2・3。1・2・3。1・2・3。と交互に足を切り替えます。この時に、つま先が下がらないように、アングルロックを意識しながら行ってください。2つ目の運動は、先ほどジャンプ運動で行ったスキップの運動です。前傾姿勢をつくりながら、スキップを行います。上げる。下す。両方とも意識をしていきます。最後の3つ目は、足の切り替え動作です。きちんと前傾姿勢をつくりながら、足の入れ替えを行います。足を上げる。下す。両方とも意識をしてください。最後に、今行った3つの動きをこういったチューブで行いたいと思います。ご家庭では、タオルを使ってやっても大丈夫です。先ほど、壁に寄りかかったように、少し前傾姿勢をつくります。今度は、壁に手をついていないので、腕をふってください。1・2・3。1・2・3。1・2・3。1・2・3。進む人のペースに合わせて、補助する人も動くようにしましょう。続いてスキップです。最後に、切り替え動作です。足をはやく下すこと。つま先を地面に向けないことがポイントです。

(ナレーション)

足の切り替え運動の内容をおさらいします。自分のペースでこれからも続けてみましょう。

(トレーナーA)

運動好きになる、家庭でできる運動紹介。走力アップ編をお届けしました。走るという運動は、どんなスポーツにも役にたってきます。また、子供から大人まで走ることによって、健康の維持、生涯スポーツにも役にたってきます。本日やったポイントを意識しながら、ぜひトレーニングの継続をしてください。

(トレーナーB)

そして、運動する前には、しっかり準備運動を行いましょ。また、家の中でやる時には、身の回りに気を付けて安全面に注意して実施してください。

(トレーナーC)

何よりも楽しんでやるのが一番大切です。みなさんもこの動画を見て、足が速くなってくれたら嬉しいです。

(ナレーション)

「走力UP編」は、どうでしたか？「いつでも」・「どこでも」・「だれとでも」を合言葉に、この動画を使って楽しく運動に取り組んでください。「継続は力なり！」です。」