

「持久走」(動きを持続する能力)

「持久走」を正確に測定するためのポイント！



1 スタート前のストレッチ

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

測定日は、最後の種目になるケースが多いと考えられます。下半身を中心に十分なストレッチを行います。

※ スタート前に腹筋運動を5～7回行うと、腰痛の予防に効果的です。



2 自分に合った呼吸を見つける

(例①)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例②)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

腕の振り、足の運びに合わせて、自分に合った呼吸を見つけると、呼吸が楽になります。



3 肩の力をぬいて走る

体に力が入っていると、疲れてしまいます。肩の力を抜いて、自然に腕を振り、リズムよく走ります。きつくなってもペースを緩めずに走り続けていると、楽になってくることがあります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今〇〇点だよ!」「最後までがんばって!」

「いい走りだね!」とみんながたくさん応援することも大切です。