

## (8) 正しい姿勢で座ると足が速くなる!?

「走能力」は、ランニングやダッシュだけではなく、ジャンプ動作にも関わりがあり、様々なスポーツと関係の深い能力です。また、歩く動作や走る動作など、日常生活にもつながりがあります。

「50m走」は、スタートと同時に、一瞬でスピードを上げるその爆発的な力が重要です。その爆発的な力を引き出す筋肉の一つが、「大腰筋」という筋肉です。

腰回りにあるこの筋肉が衰えると、骨盤を正しい位置で保てなくなるため「猫背」の原因になります。また、走ったり歩いたりするときに、膝を高く上げるために必要な筋肉でもあるので、衰えてしまうと、思わぬところでつまずいたり、階段を上るのがつらくなったりする原因となります。

「50m走」の記録を伸ばすためには、学習中に正しい姿勢で座ることを大切にしたり、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使ったりするなど、特別なトレーニングだけではなく、普段の生活習慣を見直すことも大切です。

### 「走能力」の向上を図る活動例



雑巾での拭き掃除

速さを競うのではなく、雑巾を押さえている手に力が伝わるようにして力強く床を拭きます。その状態で前に進むと、床もきれいになり、全身運動にもつながります。



ボール運びリレー

ボールを持って運ぶのではなく、雑巾ふきの要領でボールを運びます。いつもと違ったリレーの方法で盛り上がります。



人力車②

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に乗ります。引っ張る人は腰に回したロープを引いて進みます。力を出すための体の使い方を身に付けることが期待できる活動です。



早く3個集めなきゃ!!

スタート時は、**中心**にあるボール(11個)を取りに向かいます。その後は相手が**障地**に集めたボールを奪うこともできます。早くボールを3つそろえた人が勝ちです。ボールは1個ずつしか運べません。