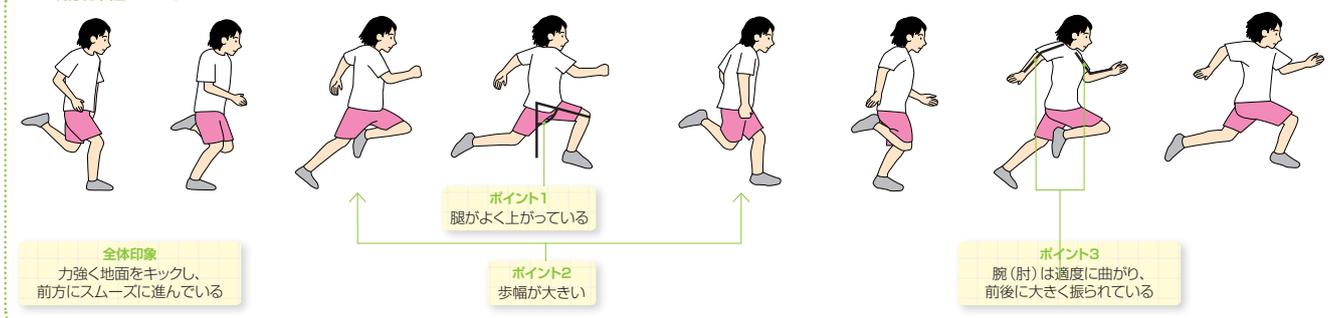


運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## より速く走るために！

### 観察評価のポイント



速く走るためには、地面を力強くキックする筋力やパワーだけでなく、効率よく走るためのフォーム（動き）を身につける必要があります。今回は、短距離走の動きの質（できばえ）を評価する観察のポイントを紹介します。

まず走動作の全体印象を「A（良い）・B（普通）・C（良くない）」の3段階で評価します。次に部分的な動き（ポイント1～3）について「○（できている）・×（できていない）」の2段階で評価します。お客様の走り方を動画などに撮って一緒に観ながら評価してみると、いままで気づかなかった走動作の改善点が見えてくるでしょう。

近所にある安全な坂道などを探して、地面を力強く蹴るための坂登り走や、ピッチを高めるための坂下り走なども行ってみてはいかがでしょうか。楽しみながら走ることができる運動遊びも、ぜひ活用してみてください。

日本体育協会の  
ACP総合サイト

ACP 日体協 追って、追われて！

検索

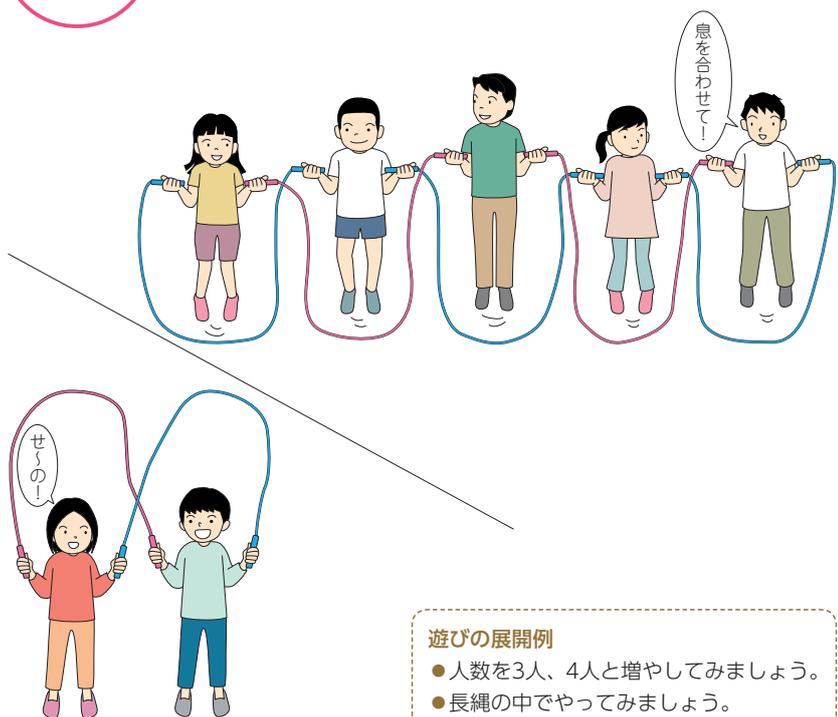
腕ふりは <sup>あし</sup>脚の動きの 応援団！

今月の  
運動遊び

やってみよう！

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

## 横並び正面跳び



### ★特徴

隣り合った人が持っている縄跳びの柄を持ち、かけ声に合わせて一緒に跳ぶゲームです。

### ★遊び方

- ①縄跳びを持って2人で並び、隣り合ったほうの柄を相手が持ちます。
- ②「せいの！」などのかけ声で息を合わせ、ペアで跳びます。

### ★気をつけること

- 縄が絡まったら、ほどいてから挑戦しましょう。
- 周囲に人がいないか確認して、縄を当てないようにしましょう。

日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

検索