

魔法 かけっこ

ま

ほう

解説動画
つき

の
からだ
の
軸を

まっすぐこ!

レッズン

知るだけで足がぐんぐん
速くなる3つのコツ

スポーツマジック

三田翔平 著

上げた足で
三角形を作る!!

ヒジは曲げて
振る!!



1章

- プロローグマンガ ランニングマン参上！……………6
- 足が速くなるメカニズム……………12
- このフォームをめざそう！……………14
- 姿勢を整えよう……………15
- レッスン1 後ろ回しジャンプ……………18
- レッスン2 ヒジ引きジャンプ……………20
- レッスン3 後ろへジャンプ……………22
- レッスン4 後ろ回し片足ジャンプ……………24
- レッスン5 ヒジ振りサイドジャンプ……………26
- レッスン6 回転ジャンプ……………28
- まとめ&コラム……………30

2章

- 足の動きを覚えよう……………31
- レッスン1 三角ウオーク……………34
- レッスン2 ステップ引きつけ……………36
- レッスン3 三角もも上げ……………38
- レッスン4 スイングドリル……………40
- レッスン5 ヒザ振りケンケン……………42
- まとめ&コラム……………30

3章

- うでの使い方を身につけよう……………47
- レッスン1 ヒジ振りスキップ……………50
- レッスン2 ヒジ引きスキップ……………52
- レッスン3 ツーステップ……………54
- レッスン4 左右逆回しケンケン……………56
- レッスン5 うで振りもも上げ……………58
- レッスン6 ヒジ振りダッシュ……………60
- まとめ&コラム……………62

4章

- 本番に向けてしあげよう……………63
- レッスン1 前に傾く姿勢の走り方……………67
- レッスン2 スタンディングスタート……………68
- レッスン3 クラウチングスタート……………70
- レッスン4 2種類のバトンパス……………72
- レッスン5 コーナーを走るコツ……………74
- レッスン6 メンタルで走りは変わる！……………75
- エピソードマンガ 激闘！リレー対決……………76

登場人物紹介



はる かな
春川ヒナノ
(4年2組)
カケルの友達。運動はちよつとニガテな女の子。友達のこゝとをよく見ており、気持ちの変化によく気づく。



かぜ の
風野ソウタ
(4年2組)
カケルの友達。運動も勉強も優秀で、みんなに好かれる。マイペースでのほほんとしていて、勝負事は好まない。



いの の せ
一ノ瀬サキ
(4年1組)
スポーツ万能のストイックな女の子。足の速さは、1組のトップ。スポーツは勝ち負けがすべてと思ひこんでいる。

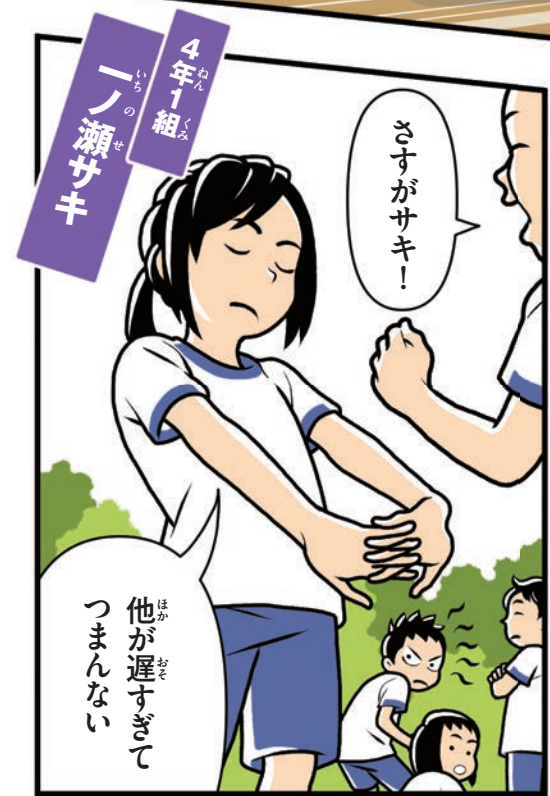


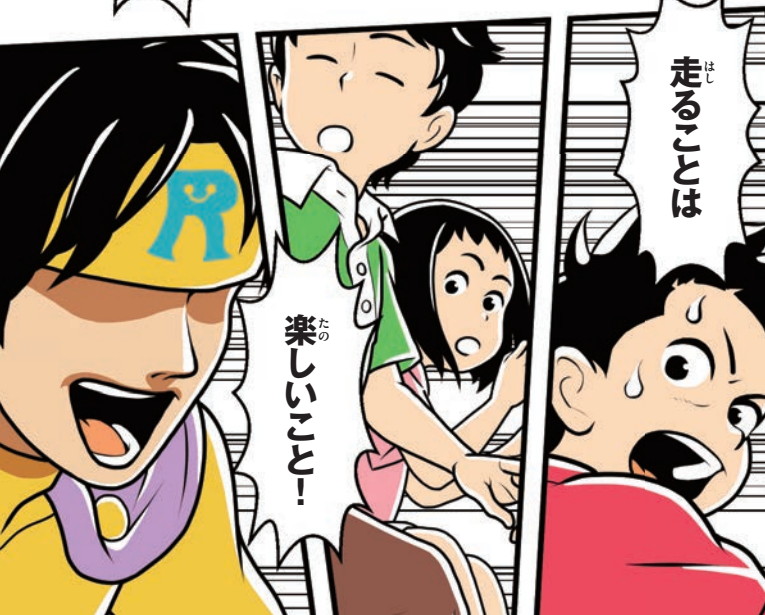
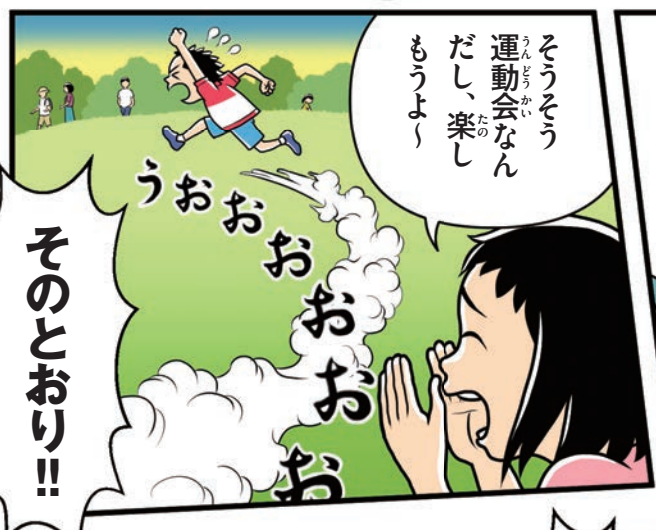
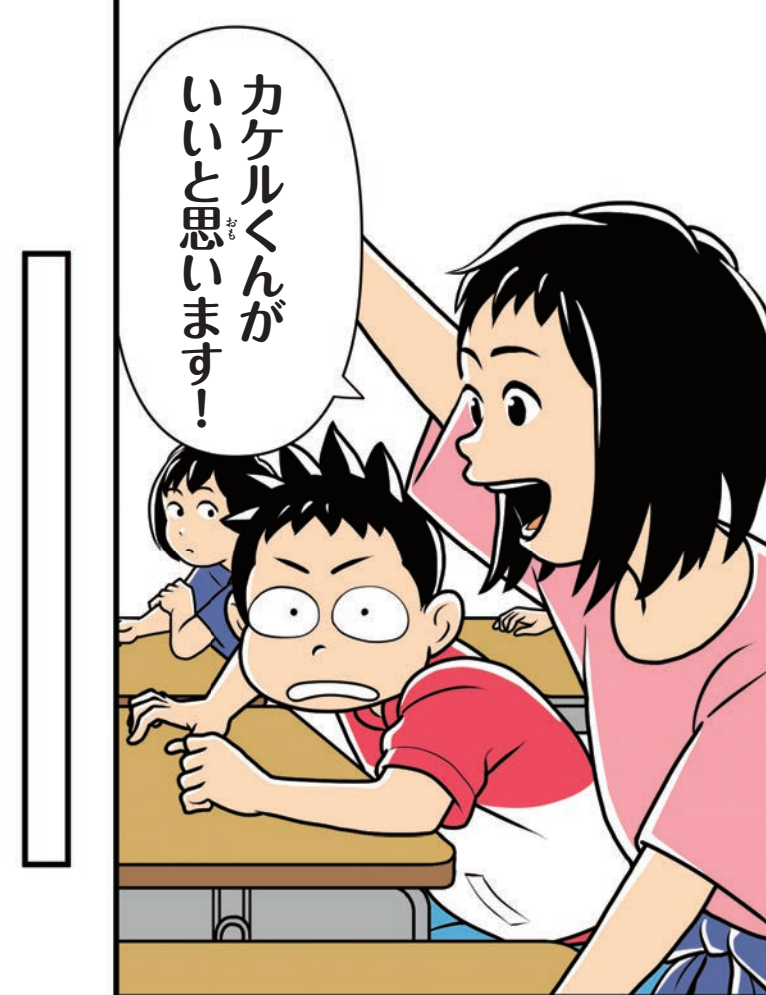
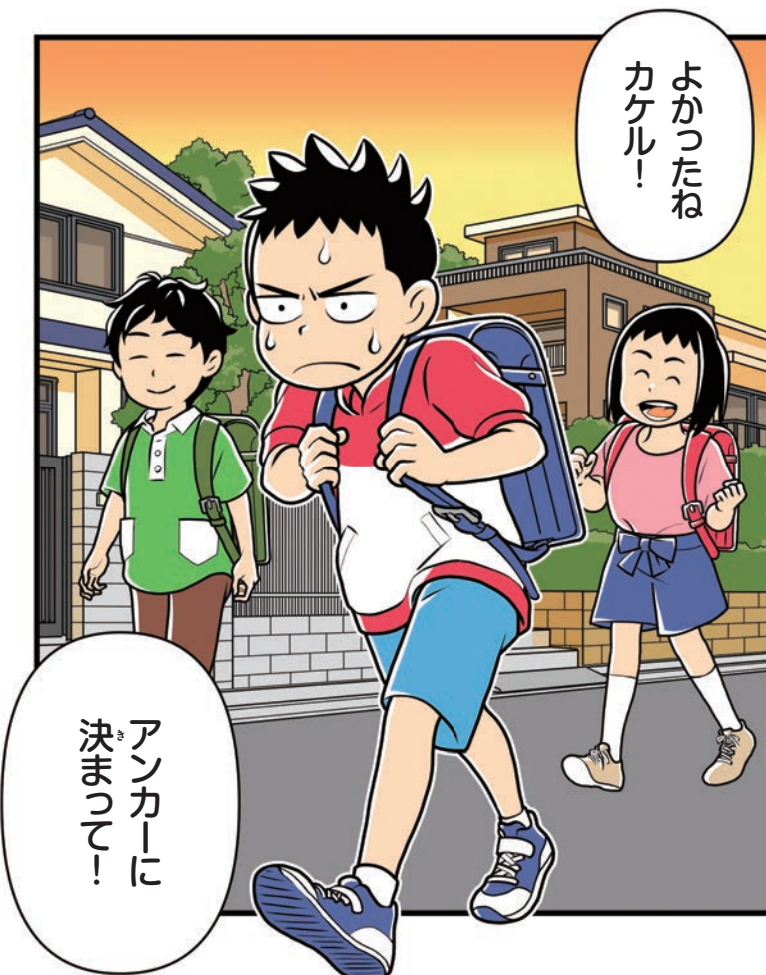
しん どう
進藤カケル
(4年2組)
元気な男の子。休み時間は鬼ごっこやサッカーに夢中。勝負の相手を意識しすぎる性格だが、ランニングマンとの出会いで変化が訪れる。



ランニングマン
「速く走りたい!」と願う子どもの前に突然現れる、謎のヒーロー。走ることの楽しさを日々伝えている。その正体は……?

プロローグ
ランニングマン参上!







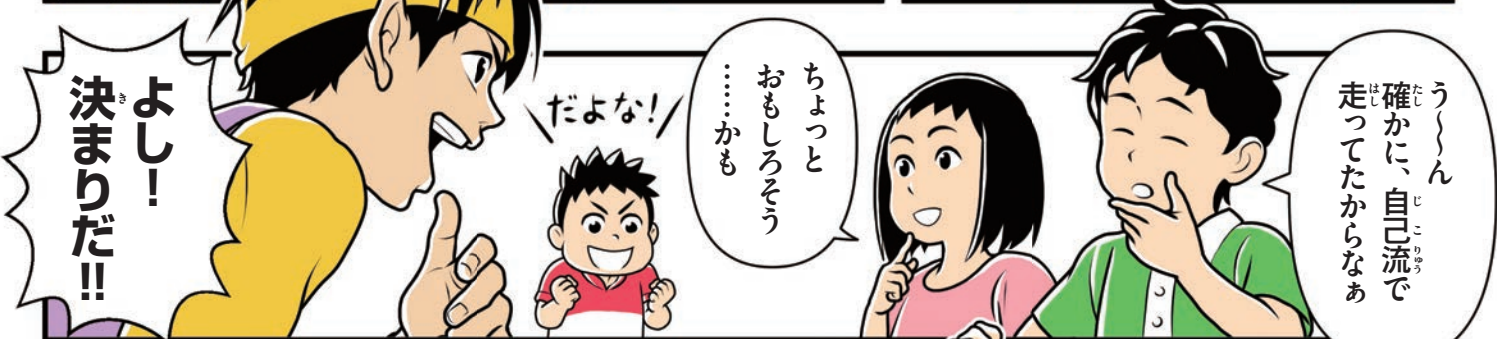
みんなで
やればもっと
楽しいぞー!

オ、オレ...やろうかな!
ソウタとヒナノは
どうする!?



くいついてる...

たったの
3つ...
魔法...



よし!
決まりだ!!

だよな!

ちよつと
おもしろそう
...かも

う〜ん
確かに、自己流で
走ってたからなあ



今日(きょう)はもう
帰(かえ)りたまえ!!

ズューー

明日(あした)の
さらば!

意外(いがい)とマジメ...



よおおおし!
やるぞおおお!!!

むむ!
もうこんな時間(じかん)
じゃないか!?



速(はや)くなりた
い
子ども(こども)の味方(みかた)

ランニングマン
参上(さんじょう)!!

あやしい人(ひと)
出(で)たー!!

僕(ぼく)と一緒(いっしょ)に
楽しく速(はや)く
ならないか!?



たった
3つの「三」

これ(これ)を知る(しる)だけで
誰(だれ)でも魔法(まほう)のよう
に速(はや)く走(は)れるんだ!



た、楽(たの)しくつたつて
キツイ走(は)り込み(こみ)とか
筋トレ(きんてん)でしょ...

才能(さいのう)とかが
いるんじや...

あやしい人(ひと)が
出(で)たら逃(に)げるって
お母(おと)さんが...

ちがう!
あやしくもない!

はやく走るコツ②

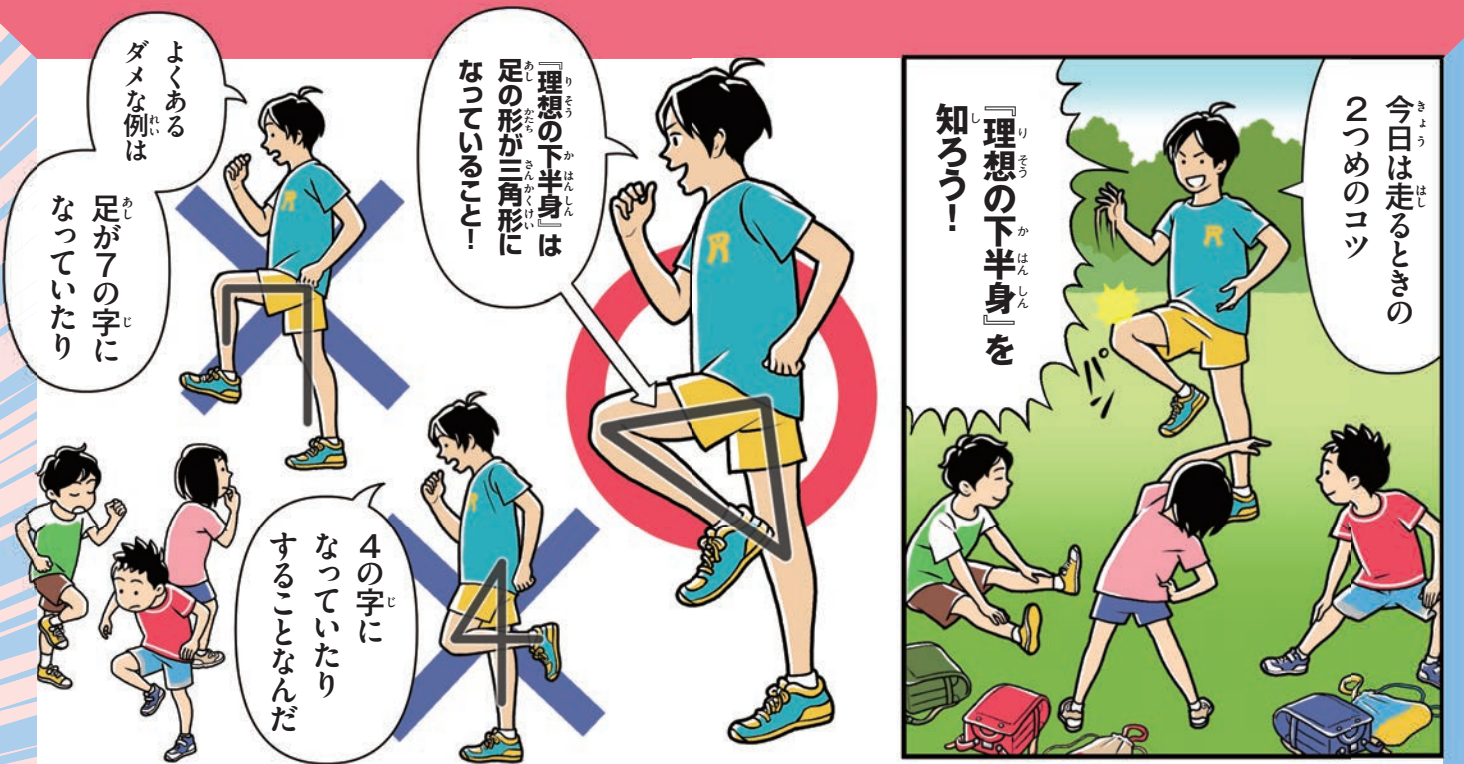


- ☆ ここに気をつけよう
- ☆ 上げた足が三角形をつくっている
- ☆ 足を後ろから前にスイングさせる
- ☆ 腰がしっかり伸びている
- ☆ つま先でしっかり地面を踏む
- ☆ 上げたつま先が進む方向に向いている

レッスンスタート!

三角形をつくって足をスイングさせる動きを覚えていきましょう。かかとはなるべくつけずに、つま先からしっかり地面を踏むことが大切です。

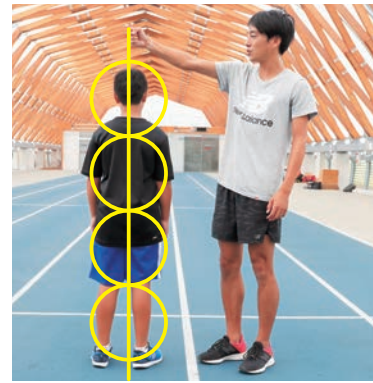
足で三角形をつくってスイングしよう!



アドバイス

おだんごの串に刺さったイメージ

体をまっすぐにしたままにするために、自分がおだんごになったイメージを持ってみましょう。体に刺さった串が上から抜かれないように意識してとぶことで、おしりが後ろに出なくなります。



おだんごになった自分が上から引っ張られているイメージ

別アングル



体をまっすぐにしたままにすることが大切

1に戻る



おなかが出たり、おしりが後ろに出たりしないように

3 つま先で着地して
地面からしっかりはねかえる

つま先を使えないと上手に後ろにとべない

かかとから着地すると自分でブレーキをかけてしまって接地時間も長くなっちゃうんだ

ブレーキ

× 接地時間が長い

○ 接地時間が短い

自分でブレーキかけるなんてもったいない!

後ろジャンプでつま先の着地を身につけよう!

ここがクイズ!

かかと

つま先

着地するときかかとからつま先からのどっちが速いと思う?

かかとじゃないの?

つま先からだよ、どっちが速いと思う?

答えはつま先から!

なんで!?

レッスン3

後ろへジャンプ

つま先をうまく使えるようになろう



2 ヒジが体の横に来た瞬間
に後ろへジャンプする

1 うでを前から後ろに引く
タイミングで踏みきる

むずかしさ



練習のめやす

5回+20m走る

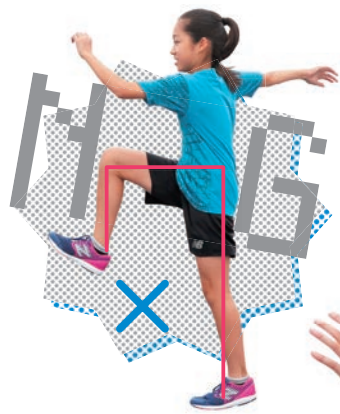
アドバイス

おしりを下げないように

おへその下に力を入れて体はまっすぐにしたまま、足を三角形にすることが大切です。おしりが下がったり軸足のヒザが折れ曲がったりしないように気をつけましょう。



おしりが下がったり軸足が曲がったりすると、速く走れない



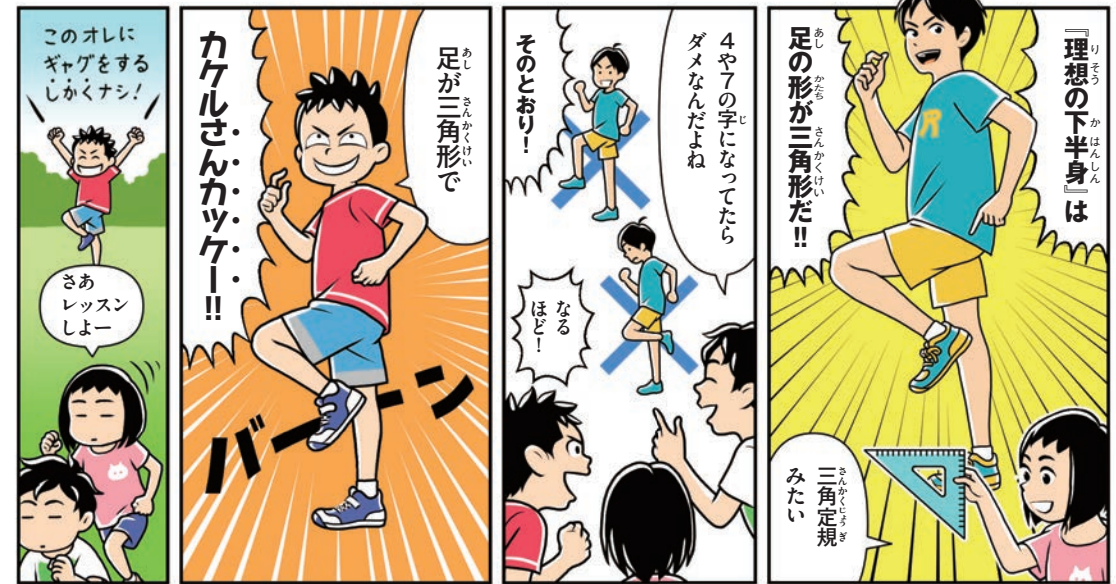
上げた足が数字の「7」の形になるのはダメ



足を上げていくとき数字の「4」の形になるのもダメ



3 右足でも三角形をつくって
つま先から着地する



2 つま先から
地面に着地する



1 左足を上げて
三角形をつくって歩く

レッスン1

三角ウォーク

歩きながら足の形が三角形になるように意識してみよう

むずかしさ



練習のめやす

かい 6回+20m 走る

アドバイス

からだは 体から生えた大根を
包丁でスパスパ!

手を包丁の形にして、胴体から生えた大根を根元からスパスパ切り続けるイメージでうでを振ると、まっすぐ速く振れるようになります。



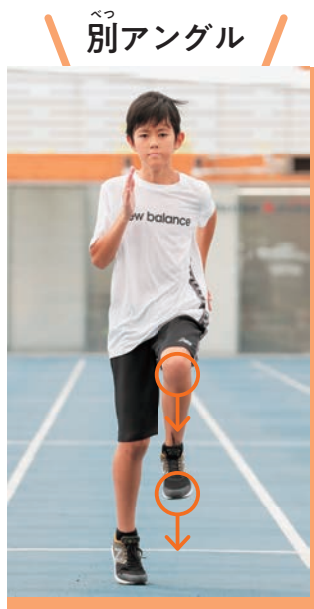
自分の手を包丁の形にする



うでを振って体の横にある大根を切り続けるイメージ



うでをまっすぐに振らないと、下半身に力が伝わらない



ヒザとつま先はまっすぐ前を向く



3 うで振りの力が下半身に伝わっていることを意識する



おなかの下に力を入れて体をまっすぐキープ



2 つま先で着地し、かかとをつけずにもも上げをくりかえす



1 ヒジを後ろに強く引きながらももを上げる

レッスン 5

うで振りもも上げ

ヒジを引くうでの振りを意識しながら足をいっしょに動かしていこう



練習のめやす

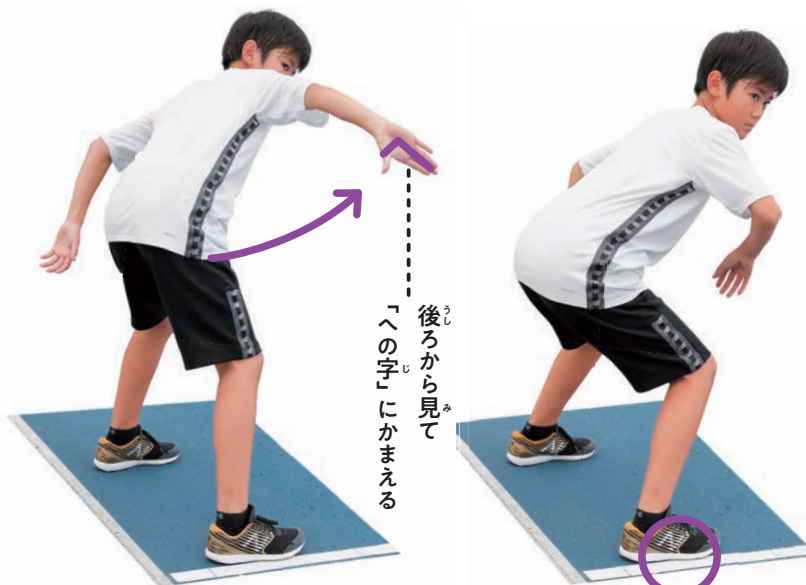
10回もも上げ + 20m 走る

2種類のバトンパス

リレーでは息の合ったバトンパスも、スピードアップのカギになる

安全なバトンパス

小学生の基本的なバトンパス。バトンは右手でもらって左手に持ちかえる

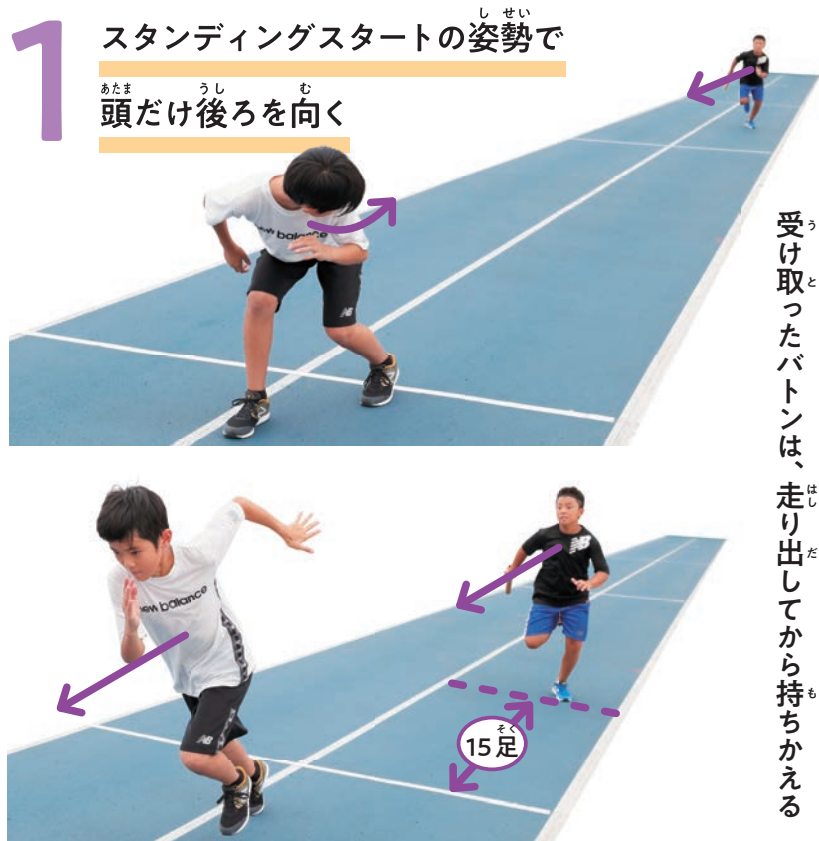


1 ラインに足をつけて横向きの姿勢で前の走者を待つ

2 右手を出してバトンをもろう手の形をつくる

スピード重視のバトンパス

競技会などで使う方法。走力に合わせて距離を取り、受け取ったバトンは、走り出してから持ちかえる



2 前の走者が15足の位置に来たら前を向いて全力でスタート

※トラックの大きさによっては、バトンを持ちかえない場合もある。



3 バトンをもらったから走り出してから左手に持ちかえる



3 後ろから声がかかったら左手を上げてバトンもらい、スピードを落とさずに走り続ける

4章 本番に向けてしあげよう



バトンを下から受けようとする、ミスが起きやすい

アドバイス

走り出すタイミング

自分と前の走者の走力を考えて、走り出すタイミングを決めることが大切です。同じくらいの走力なら15足の距離を目安とし、そこから少しずつ調整していきましょう。



スタートラインから15足を目安とする