

# 令和3年度名寄市教育研究集会 体育・保健体育班 活動報告

これまでの体力テストの結果から



瞬発力の向上が  
50m走の記録向上につながっていない



子ども達に効率的な走り方を  
身につけさせる必要がある



**【実技研修の実施】**

令和3年11月30日（火）

講師 北海道剣淵高等学校

# □走力向上のポイント□



【地面からの  
反発力】



【反発力を  
推進力に変える力】



【局面毎の  
正しい形】

# 弾み力

- 人間ドリブル
- ハードル（コーンジャンプ）
- 片足ホッピング
- バウンディング
- ノーマルスキップ

【動画】

○人間ドリブル



## 【弾み力のポイント】

- 歩きと走りの大きな違いは地面から浮かないか浮くかである
- そのため速く走るためには地面から離れる力が必要である
- 能動的な筋力発揮では速いスピードに追いつくことができない
- 受動的な筋力発揮が走りに必要  
→地面からの反発力を体で受け取る力
- 地面に接地した瞬間に体の軸がぶれない足の関節角度がロックされている状態を作ることが大切

# はさみ 力

- ギャロップスキップ
- シザースホップスキップ
- スピードスキップ
- スプリットジャンプ
- シザースジャンプ

【動画】

○ギャロップ  
スキップ



# バランス 力

- キューバステップ
- ツーステップ
- シングルステップ
- マーク走
- 腕振りコントロール走
- 流し

【動画】

○マーク走



## 【はさみ力のポイント】

- ・脚を素早くタイミングよく入れ替えることが大切
- ・接地の瞬間に弾む力が最も発揮されるので、この時にタイミングよく良い方向に足をスイングしていくことが重要

## 【バランス力のポイント】

- ・接地したとき、身体が浮いているとき、脚の入れ替え時等各局面毎に正しい形を作ること
- ・前方方向に進むための体の重心の移動のための位置エネルギーの活用、腕振りで発生する推進力など効率の良い動き全般を高める事が重要

## 【走運動指導の留意点】

- 1 走るのが苦手な子へのモチベーションアップ**  
なぜ苦手かを分析し、走りの要素を分解し分習法でできる部分を増やして自信をもたせる。
- 2 一斉事業と個別事業のバランス**  
遅延再生装置アプリを使えば一斉授業の中で個別授業を展開できる。また、道具の間隔や高さを複数準備することで、個に応じた対応をとることができる。
- 3 速く走るために普段から出来ることについて**  
「行動体力」の3要素を意識した、体づくりのプログラムを継続して行うことが大切。
  - ①「行動を起こす体力」・・・瞬発力
  - ②「行動を持続する体力」・・・持久力
  - ③「行動を調節する体力」・・・敏捷性、平衡性、巧緻性、柔軟性