

ここでは陸上競技の「走る・跳ぶ・投げる」の運動について、楽しく挑戦できるメニューを紹介しています。これらの動きは、あらゆるスポーツの基本となるもので、メニューをくり返しやることで、運動能力もきっと高まるはずです。

「もっと速く! もっと高く! もっと遠く!」を目指して楽しみながら取り組んでみましょう。

ドリルメニュー監修 堀龍 佳宏さん / 森 健一さん
(公益財団法人 日本陸上競技連盟 指導者養成委員会)

始める前に

服装の確認

- 運動しやすい服装やくつで行いましょう。

安全の確認

- メニューを行う場所が、安全かどうか、必ず確認しましょう。
- 人とぶつかったり、投げたボールが人に当たったりしない場所でいきましょう。



体調の確認

- 発熱があったり、具合が悪いときは、無理しないようにしましょう。



クリアのコツ

準備運動はしっかりと!

- メニューを行う前に、必ず準備運動をしましょう。

かんたんなメニューからチャレンジ!

- かんたんなメニューから始めましょう。好きなものから取り組んでもOK。

あきらめないでチャレンジ!

- 初めはできなくても、何度もチャレンジすることが大切です。

家族や友だちとやってみよう!

- いっしょにやると、より楽しく挑戦できます。

記録をつけよう!

- 18、19ページを使って記録しましょう。ドリルを続けることにもつながります。

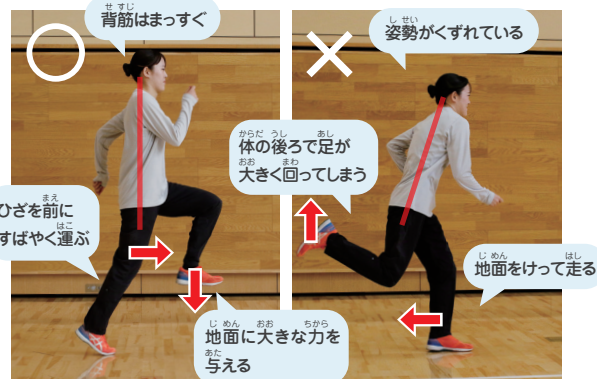
動画を撮影してみよう!

- 正しいフォームでできているか、自分の動きを見てみましょう。

速く走るコツ



- 空中ですばやく足を入れかえる。
- 体の軸をまっすぐにする。
- 大きな力で地面を押す。
- 地面から離れた足をすばやく前に運ぶ。
- ひざを前に運ぶイメージを作ろう。



暑い日の熱中症対策

- こまめに水分をとりましょう。
- 屋外で行うときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 顔のほてりや体のだるさを感じたら、すぐに運動をやめて、日陰や涼しい場所で休みましょう。

動画を見て、動きをたしかめよう

紹介したメニューは、動画で見ることができます。動画で動きを確認してみましょう。



ステップドリル

①ワンステップ

メートル 10m ほどの距離を、右足・左足、交互にテンポよく足を上げて進んでいきます。

ポイント: 最初はゆっくり行い、正しい動きを意識します。慣れてきたらリズムを速くして、走りにつなげていきましょう。姿勢がくずれないように、腕をしっかりふって、バランスをとることも大切です。



基本の姿勢 (ベースポジション)



着地のときに基本の姿勢になるように、空中で左右の足をすばやく入れかえます。足で地面を上手に押して前に進みます。



②ツーステップ



右・左それぞれ、2回ずつステップをふみます。ステップをふむ方の足は、それほど高くは上げません。テンポよく進むのがコツです。

③ワン・ツーステップ



左足で1回、右足で2回ずつステップをふみます。できれば、右足で1回、左足で2回の逆もやってみましょう。



チョコキの動き

体でじゃんけんの「チョコキ」を作ってみましょう。手足の使い方や走るときの足の入れかえの練習になります。



基本のポーズ: 手は下ろし、まっすぐ立ちましょう。上から糸で引っぱられているかのように、背筋を伸ばします。

手はまっすぐ下ろす



地上のチョコキ: 前後に足を開きます。走るときと一っしょの腕ふりで止まります。同じ方の手足が前に出ないように注意しましょう。

足と逆の手を前に出す

連続チョコキ

「基本のポーズ」→「チョコキ（右足、左手が前）」→「基本のポーズ」→「チョコキ（左足、右手が前）」というように連続で行います。チョコキは「右足」が前に出たら、次のチョコキは「左足」が前になるように交互にやってみましょう。

空中じゃんけん

その場でジャンプして、空中で、グー・チョコキ・パーの姿勢を作りまします。着地のときは、手足をそろえて基本のポーズに戻ります。

グー



両手でひざをかかえる

すばやく両足をたたみ、両手でかかえこんでグーを作ります。すぐに離して着地します。

チョコキ



手足を前後に広げる

足と逆の手が出るように

すばやく両手両足を前後にひろげ、チョコキを作ります。2度めは、逆の手足でやってみましょう。

パー



両手両足をよこ横に広げる

すばやく両手両足をよこ横に大きくひろげ、パーを作ります。着地のときには手足をまっすぐに戻します。



手足をそろえた状態に戻れたらOK!

もっとチャレンジ♪

対戦してみよう

友だちや家族とじゃんけんゲームで対戦してみましょう。うまくタイミングを合わせ、すばやい判断が必要です。



大きな動きで楽しくチャレンジしよう!

前に進んでみよう

空中でグー・チョコキ・パーのポーズがうまく作れるようになったら、今度はジャンプしながら前に進んでみましょう。

ギャロップ動作

馬が走るときの足のように、地面に大きな力を与えて、その反発を利用することが、速く走ることにつながります。

できるだけ地面についている時間を短くし、足首を後ろに反らさないように、リズムよくやってみましょう。

①その場でやってみよう



跳んで→右足・左足→跳んで→右足・左足…をくり返します。左右逆の足でもやってみましょう。地面を力強く押すことをイメージしましょう。

②その場で高くやってみよう



タ・ターン、タ・ターン…というリズムは同じですが、次はターンのあと、高く跳んでみましょう。腕のふりを大きく、より力強く地面を押すのがコツです。

もっとチャレンジ♪

③前に進んでみよう

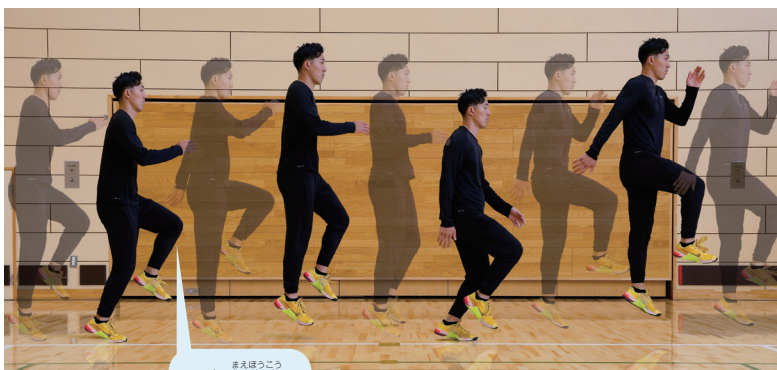
①のリズムで前に進みます。馬になったつもりで走りましょう。

④少ない回数で前に進もう

③で強く地面を押すと、少ない回数で前に進めます。

スピードスキップ

スキップは、ブレーキ動作のないスムーズな足のつき方をつかむことができます。走るときと同じ腕ふりをしながら、できるだけスピードを上げてやってみましょう。姿勢がくずれないように、背筋をまっすぐにするのがコツです。



体の後ろで足が回転しないように意識すると、よりスピードが出ます。

もっとチャレンジ♪

①スキップのスピードを上げよう

スピードを意識して上げてみましょう。

②スキップから走ってみよう

走りに切りかえるポイントに線や目印を置くとわかりやすいです。

③走る → スキップ → 走る

動きの切りかえがスムーズにできたらOKです。

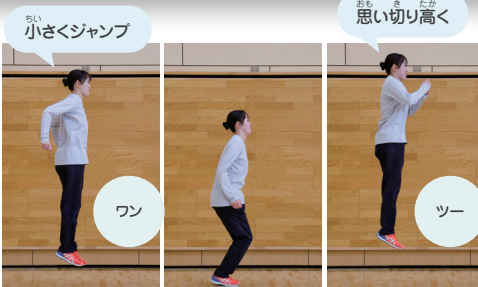


その場ジャンプ

足だけではなく全身を使って、いろいろなジャンプをやってみましょう。

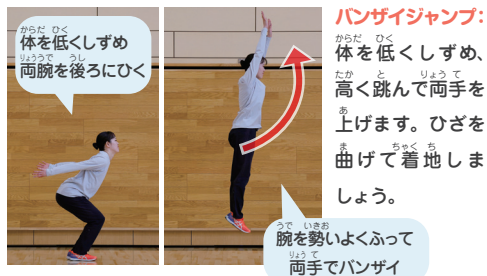


連続ジャンプ (リバウンドジャンプ):
テンポよく跳んでみましょう。

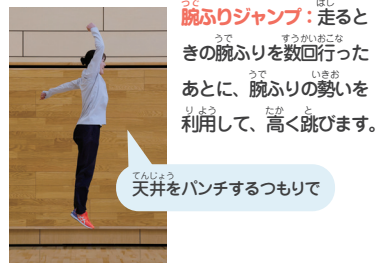


ツーステップジャンプ:

1 (ワン) で小さく跳び、
2 (ツー) で高くジャンプ
します。テンポよくくり
返しましょう。



バンザイジャンプ:
からだを低くしずめ、
高く跳んで両手を
上げます。ひざを
曲げて着地しま
しょう。



腕ふりジャンプ: 走るときの腕ふりを数回行ったあとに、腕ふりの勢いを利用して、高く跳びます。

もっとチャレンジ♪



半回転ジャンプ: 腕ふりジャンプで、空中で半回転して、反対側を向いて着地したら成功です。

1回転ジャンプ: さらに勢いをつけて、空中で1回転して着地します。同じ方向に戻るには腕で体を引っぱっていくのがポイントです。

ランジジャンプ

両足を前後に開き、腰を少し落としたランジ姿勢から跳ぶ運動でジャンプ力をきたえます。
「ランジ」とは「突く」という意味で、フェンシングで「突き」をするときのようなポーズです。



ランジ姿勢: ランジジャンプの基本姿勢。両足を前後に開いて、後ろ足のひざを地面の近くまで下ろします。足と逆の手を前に出します。



①**ランジジャンプ:** ランジ姿勢から、ジャンプして空中で足をすばやく切りかえて、逆足で着地します。



②**クラップジャンプ (拍手ジャンプ):** ランジ姿勢から、ジャンプして空中で手をたたき、逆足で着地します。



③**シザースジャンプ (はさみジャンプ):** ジャンプして空中で足を前後に入れかえ、同じ足で着地します。

もっとチャレンジ♪

①～③を前に進みながらやってみよう

ランジジャンプの発展形です。かなりの運動量なので少しずつチャレンジしましょう。

バウンディング

大きな歩はばで10m先のゴールを目指します。足の着く位置に体がついていくようにし、ひざを前に出すようにして、何歩でいけるか挑戦です。最後の1歩をがんばりすぎると、けがをしやすいため気をつけましょう。



①できるだけ少ない歩数でやってみよう：腕も大きく使って、地面をしっかり押しましょう。スピードを落とさないようにしましょう。



②片足でやってみよう：片足だけでテンポよく跳んでみましょう。着地のときにバランスがくずれないようにしましょう。

もっとチャレンジ♪



③かかとをおしりにつけるようにやってみよう（ホッピングジャンプ）：②の発展形です。②ができれば挑戦しましょう。

リズムジャンプ

前に進みながら、途中でジャンプをくり返して、10m先のゴールを目指します。歩数や、スキップの回数を数えながら、跳ぶタイミングをはかりましょう。リズムよく跳ぶことがポイントです。



①3歩ジャンプ：3歩走るごとにジャンプをくり返します。「ゼロ（着地）、イチ（走る）、ニイ（走る）、サーン（跳ぶ）」のリズムで行います。



②スキップジャンプ：2回スキップしたあとに、リズムよく高く跳びます。前に進みながら、連続してやってみましょう。



ぜんしん 全身スロー

ぜんしん つか じ めん
全身を使って、ボールを地面にたたきつけます。両手でボールを持ち、大きく伸び上がって、できるだけ高い位置から力強くたたきつけましょう。

つか まわ
やわらかいボールを使って、周りに注意しながら安全に行いましょう。



①両足を肩はばに開きます。腕は頭の上から背中側でまでふり切るのがコツです。



②足を前後にひろげ、前足をふみ込むと同時にたたきつけましょう。



③ジャンプしてからたたきつけます。跳ぶタイミングと腕のふりを合わせるのがコツです。



④一度しゃがみ込んで、伸び上がるタイミングで高く上に投げてみましょう。

タオルスロー

タオルを使って、投げる感覚をつかみます。せまい場所や、1人でもできる運動です。

タオルは長めのものを使用し、先を結ぶと重さを感じて投げる動作をしやすいです。



①タオルを利き手で持ち、体の前でかまえます。



②利き手と反対の足を前にして、前後にひろげます。



③腕を大きく回して、投げるようにタオルをふりまわしましょう。



④ふったあとも、腕を最後までしっかりとふり切ります。



※周りの人に当たらないよう十分な間隔を空けて行いましょう。

ふうせん 風船アタック

風船をたたいて、投げる感覚をつかみます。最後までしっかりと腕をふり切りましょう。

たたき位置(頭の上、顔の前)を変えてやってみましょう。



①顔の前で肩より高くかまえます。



②腕を後ろから大きく回してたたきます。



③ひじを伸ばして腕をしっかりふり切ります。

※写真のモデルは左利きです。右利きの人、左右を逆にしてやってみましょう。

