Sports Paradise
～スポーツから笑顔が生まれるまちづくり～

東松島市スポーツ協会
スポパ通信

運動会で活躍しよう！

５月は小学校の運動会シーズンです。運動会といえば徒競走！
初めて運動会に参加する子、去年よりもっと早く走りたい子。
そんな子どもたちのために早く走るポイントを教えます！

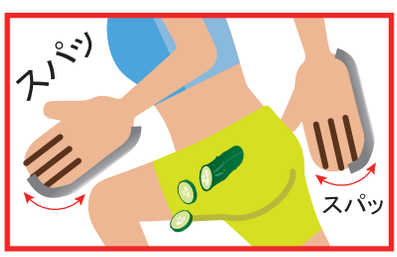
【早く走るポイント】

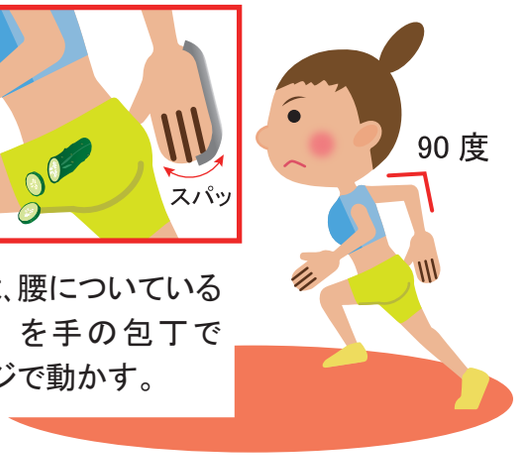
【POINT① スタートの姿勢】

スタートや走るときは「頭・腰・かかとがの3点一直線上になる」が大切。

【POINT② 腕をふる】

腕を速く振ることによって、足も連動して速く動く。



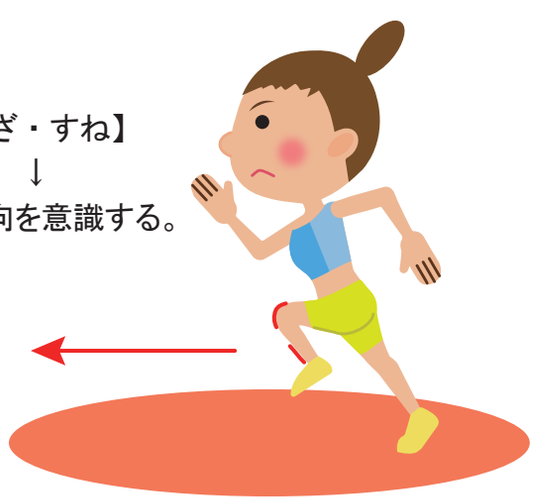


腕の動きは、腰についている「きゅうり」を手の包丁で切るイメージで動かす。

【POINT③ ひざを進行方向に】

ひざとすねが進行方向を向くようにする。

【ひざ・すね】
↓
進行方向を意識する。



【POINT④ 前をしっかり見て走る】

頭を上下せずに一直線を保ちながらしっかり前を見て走る。

※監修 ジュニアスポーツインストラクター 坂本佳那