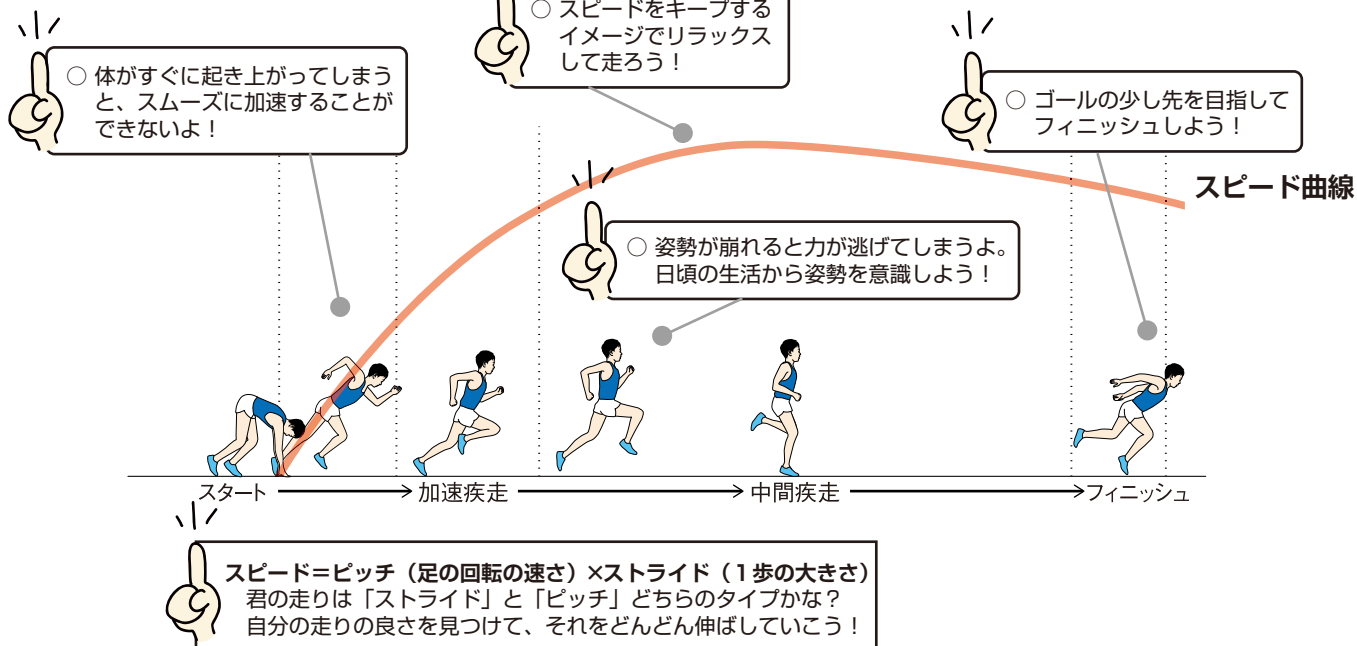


小学生陸上実施種目 ～ワンポイントアドバイス～

▼ 100m走



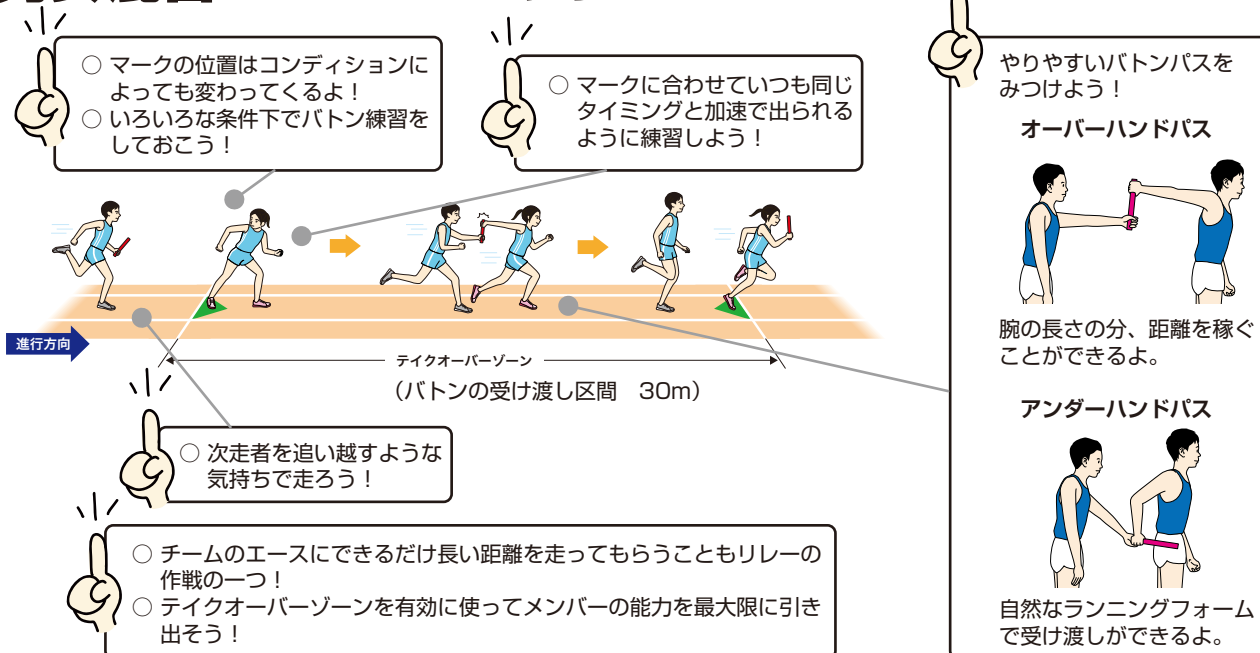
☆やってみよう！【加速の練習】



スムーズに加速するために2つの場面に分けて練習してみよう！

- スタート姿勢から前方向に勢いよく飛び出そう
- 5歩程度は目線を変えずに、接地時間を短くしてピッチを上げよう
- 10mぐらいを目安に目線を徐々に上げながら最高スピードへもっていこう

▼ 男女混合4×100mリレー



☆やってみよう！【全力走でのバトンパス計測】



バトンパスの前後も全力で走って計測してみよう！

- 例えば、2×50mリレーのタイムを計測すれば、バトンパスの上達によってどれだけタイムが短縮できたのかを知ることができ、他ペアとのバトンパス比較ができるよ。

ー コンバインドA ー

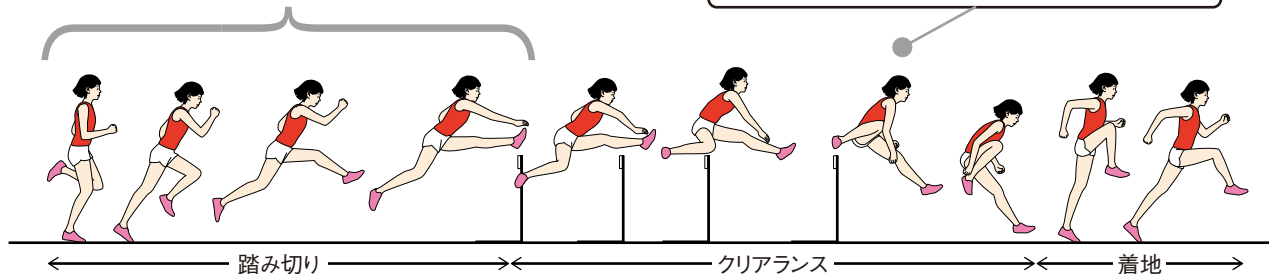
▼ 80mハードル



- ひざと肩から前に向かうイメージでね！
- 「水たまり」をとびこえるように跳んでみよう！

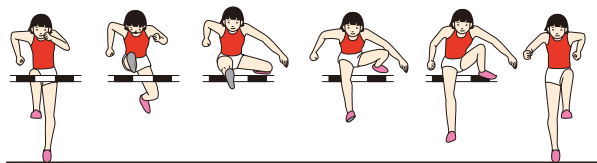


- 抜き脚はコンパクトに、ひざは腰の高さまで上げてみよう！
- つま先は下がりやすいから注意してね！



クリアランスとは？
「空中にいる時の動き」
のことを言うよ！

クリアランスを前から見るとこんな感じ！



- 腰を高くして、抜き脚は素早く、高く前に持ってこよう！
- ひざは曲がらないようにして、すぐに走り出そう！

☆やってみよう！【抜き足ドリル】

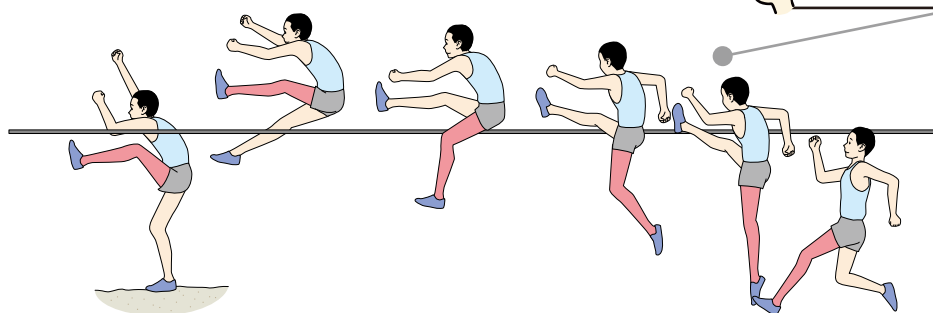


- まずは、かべに手をついた姿勢から動かしてみよう…①
- 次に、実際にハードルを置いて動かしてみよう…②③
- 慣れてきたら、歩いたりジョグしながらやってみよう…④

▼ 走高跳（はさみ跳び）



- 踏み切ったら、「うで」も高く振り上げよう！
- バーをはさむようにまたいでとびこえよう！



- 助走は、バーに対して斜め45度から真っすぐ走ろう！



- バーをまたいだ後は、落ち着いて着地しよう！
- お尻や背中から落ちないように注意しよう！



- 足の裏全体で力強く踏み切ろう！
- おへそを引き上げるように踏み切ると、体が「フワッ」と浮き上がるよ！

☆やってみよう！【ゴムとび】

- 脚を振り上げると同時に、反対の脚で踏み切ろう！
- ※ 跳ぶ時は、おへそから上がる感覚で、腰を曲げないようにね！
- 着地の時は、リズムよく着地しよう！
- ※ 上手くできるようになったら、ゴムバーの高さを変えてみよう！



ー コンバインドB ー

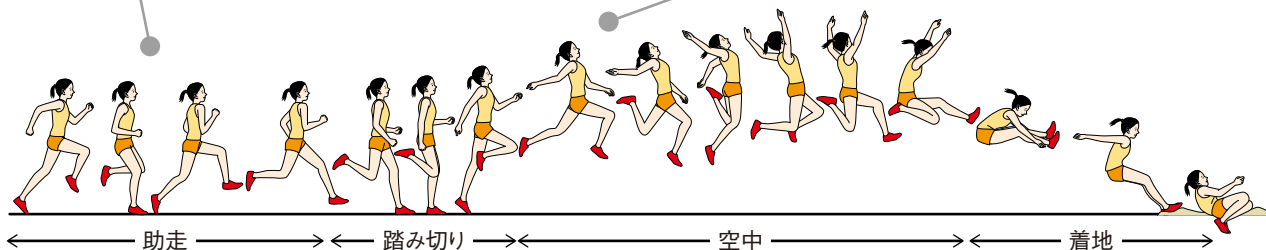
▼ 走幅跳



- できるだけ速い助走スピードが必要だよ！
でも体はリラックス！



- 踏み切った後は、振り上げ脚をキープしよう。
腕を大きく上げて、体が前後に倒れないよう
気をつけよう！



- 助走スピードは落とさないように！
目線は前を見るよ。
最後の一步が大またにならないことが大切！



- タイミングよく腕を振り下ろして、両脚を前方に伸ばすよ。
足が着地した場所にお尻をいれる気持ちで動かしてみよう！
手を後ろにつかないようにね！

☆やってみよう！【障害を用いた連続ジャンプ】



- 短い助走で、3歩のリズム（着地・タン・タ・タン）で
跳んでいこう。
- リード脚（踏み切り脚と逆の脚）で着地してみよう。
- よい姿勢を保つことがポイントだよ。

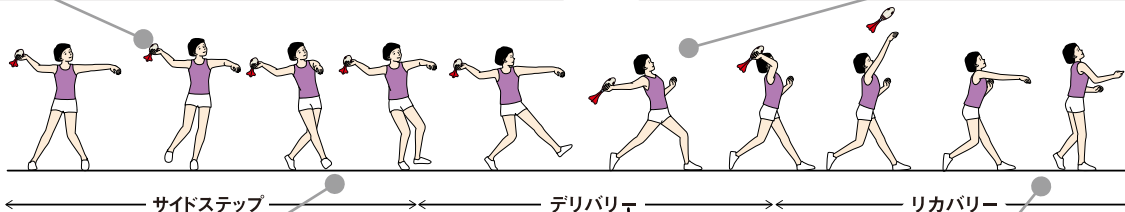
▼ ジャベリックボール投



- ジャベボールを投げたい方向に向けてみよう！
- 腕を後ろに大きく構えるために、身体を横に向けよう！



- 身体を投げたい方向へ向けて、腕をムチのように使おう！
- 肘は高い位置を通そう！

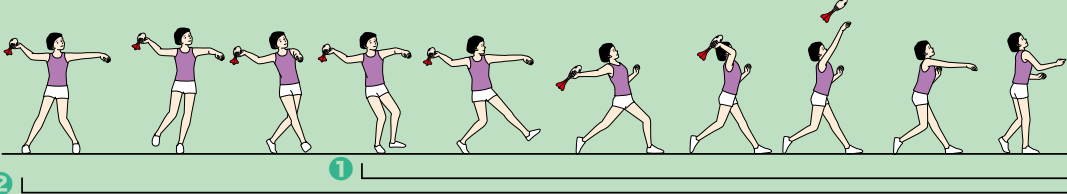


- 後ろ脚に体重をかけるよ。
- 助走スピードが減速しないように気をつけてね。



- ファウルしないように、投げた後は足を踏みかえよう。

☆やってみよう！【立ち投げ】



- ①パワーポジションから
投げよう。
- ②重心を後方に乗せた後、
タイミングよく投げよう。



パワーポジションとは??

- 投げだす準備姿勢のことをいうよ！
- 力を体に蓄えた状態だよ！

～未来に向けて～

日清食品カップ 都道府県小学生陸上競技交流大会に出場する皆さんへ

やってみよう、陸上!

毎年たくさんの仲間が日清食品カップ都道府県小学生陸上競技交流大会に参加しています。
すべてのスポーツの基本となる「走る・跳ぶ・投げる」を楽しみ、自分の記録に挑戦してみましょう。

いろいろな種目にチャレンジしよう!

小学生陸上での実施種目は、100m、
コンバインドA(80mハードル・走高跳)、
コンバインドB(走幅跳・ジャベリックボール投)、
男女混合4×100mリレーです。
中学生以降は種目数がどんどん増えていきます。
(東京2020オリンピックでは、男子24種目、女子23種目、
男女混合1種目が実施されました)
いろいろな種目にチャレンジして自分の可能性を広げ
ましょう。

将来の自分が自己ベストを更新 している姿をイメージしよう!

からだやこころの成長は個人差がとても大きいですが、
小学生や中学生の時は、確実に1歩ずつ成長しています。
自分への挑戦、記録への挑戦を楽しく続け、自己ベスト
を更新しよう。

これからも楽しく 陸上競技を続けよう!

陸上競技をととして出会った素晴らしい仲間とともに
ゴールのさらにその先を目指し、楽しく陸上競技を続けよう。
交流大会をととして出会った仲間^{いっしょうがい}は一生の友達です。
積極的に交流をし、その輪を広げていきましょう。

皆さんの活動を多くの仲間たちが応援しています!

コーチやチームメイト、家族、友人など多くの人達がみなさんの活躍^{かつやく}を応援しています。
そして、皆さんが持っている力を最大限に発揮できるように活動を支えてくれています。