ワールウインド陸上クラブ
Whirl Wind Athletics Club

小学生練習ファイル vol.2
2020 年 7 月号

Whirlwind News Letter!!

キミに役立つ情報をおとどけ！

第 2 回 ：「ふだんのしせいにちゅういしよう！」

はやくてカッコいいフォームで走るためには正しい姿勢(しせい)づくりが大切です。

モデル:桐生祥秀 選手(100m走ベスト 9秒 98)

【はやく走れるフォームの特ちょう】

① あたまから足までがまっすぐに近い姿勢

② うでをふってもねじれていない姿勢

③ 頭のいちがぶれない(上下動しない)姿勢

ふだんの姿勢がくずれているとなおりにくい！

なんでしせいがくずれているとフォームがよくならないの？

わるい姿勢をつづけていると【筋肉のバランスがわるくなる】(からだがかたい・左右のさがでる)のほかに、【骨がゆがむ】など変なかたちのからだができてしまいます。バランスのわるいからだははやく走れないばかりか、ケガもしやすいのでできるだけなおしていきましょう☺

しせいをわるくする習かんをへらそう！

① ぺたんこすわり/横すわり

② 座ったときのねこぜ

③ 片足重心立ち

④ ひくいいちのリュック

⑤ くつをちゃんとはかない

⑥ スマホ・ゲームやりすぎ

まとめ

せっかく陸上クラブに通っているのだからみんなれんしゅうのせいかを出したいよね！

おうちでできるれんしゅうもあるけど、まずはふだんの生活からできるフォームづくりからがんばってみよう！

地道な努力が大切なんだ☺

うらめんあり！おうちの人によんでもらってね！

【おうちの人へ】 編集後記

少し前の時代では姿勢が悪いと親に「行儀が悪い！」とずいぶん怒られたものでした(笑)
近年では,生活習慣の変化などから姿勢がくずれている子どもをよく見かけます。 児童期でのスポーツ経験,または運動ができる(できない)に関わらず,アンバランスな姿勢のまま発育をした結果将来のスポーツ活動に支障をきたしている場合もみられます。

この機会にぜひ一度お子さまの普段の姿勢を見てあげてください。そして,くずれている際はやさしく一言声をかけていただければと思います☺

また,姿勢がくずれることで**長時間立てない・座っていられない・呼吸が浅くなる**……といった理由から集中力が続かず,学習能力にも影響がでることも報告されています。
テーブル(イス)の高さを変えたり,台を置くなどして足がつくだけでも座った姿勢が安定するので,可能な限り姿勢がくずれにくい環境をご自宅でつくって頂けると幸いです。
姿勢が改善することで陸上クラブでの活動ももっと成果につながることと思います。ご参考ください。

クラブ代表　田子政昌

連絡事項①

熱中症の危険性が高まる時期となっております。
特に気温の高い時間に活動するクラス(日曜日クラスなど)では練習参加前に体調確認を十分に行ってからご参加ください。
また、**寝不足や朝食をとらない、起床後の水分不足も運動時の体調不良につながりやすい**ためご自宅での過ごし方にも注意が必要です。
安全なクラブ活動のためにもご協力をお願い致します☺

連絡事項②

各地で徐々に陸上競技大会が復活しはじめています。
小学生の陸上競技においては,あまり勝ち負けや記録にこだわらず,普段の練習の成果をみる「発表会」という気持ちで気軽に参加頂ければと思います。
100m など,走種目であれば特別な練習なども必要ありませんのでぜひご日程が合いましたらご参加いただければ幸いです☺

参加方法については,クラブ LINE などの配信がございますのでご確認ください。