

小学校の体育授業における かけっこマニュアル

中京大学 陸上競技短距離コーチ
青戸慎司

ver.100.5

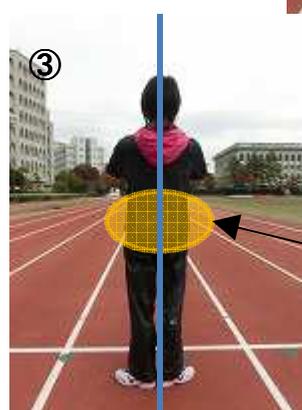
練習項目

- I 姿勢について (重要度○)
- II 腕ふりにについて (重要度◎)
- III 早歩きについて (重要度△)
- IV もも上げについて (重要度◎)
- V スタートについて (重要度○)

※時間等、状況に応じて、重要度を参考に短縮可能

I 姿勢について (重要度○)

- ①背筋を伸ばして真っすぐに立つ
- ②つま先を広げてみる
膝を開かない。
- ③腕を前に出してみる



腰がピンッと張る感じ

モデル 市川華菜(ミズノ)
ロンドン五輪日本代表

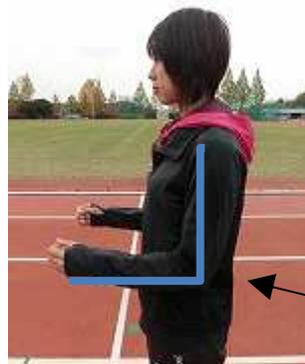
- ④つま先をゆっくり戻し、①の姿勢に

Ⅱ 腕ふりについて（重要度◎）

- ⑤ 生卵を握る要領で、小さく前に倣え



生卵を握るイメージ



脇を締めてヒジを90度に保つ

最重要フレーズ
「生卵90度」を繰り返す言う

- ⑥ 前後に大きく振る 後ろのヒジも90度



目の高さまで上げる

前後90度



練習 20回 3セット
セット毎に、スピードアップ
させる。

Ⅲ 早歩きについて（重要度△）

- 背筋を伸ばし、早歩き



練習 20-30m 3セット

ポイント

- ・ 多少膝が曲がっても、腰が落ちても大丈夫
- ・ 踵から着地し、つま先で蹴る（素早く足を入れ替える）
- ・ 手は「生卵90度」を保ち、素早く腕を振る

小クイズ

「歩く」と「走る」違いは？

答え 「歩く」は右足か、左足が、必ず地面に着いていること

「走る」は、両足が地面から離れます。

→応用 学校の廊下は、走ってはいけません。しっかり練習して、「速く歩こう」(笑)

IV もも上げについて（重要度◎）

- 背筋を伸ばし、かかとを上げてスタート



練習 10m中20回 3セット

ポイント

- ・ 多少膝が曲がっても、腰が落ちて大丈夫
- ・ 「生卵90度」で素早く腕を振る
- ・ ゆっくり、進む
- ・ ももは、地面と平行になるまで上げる
- ・ 下ろす時、地面の紙風船を、足裏で踏み潰すイメージ
- ・ 回数のカウントは、足が地面についた時に1, 2, 3...
- ・ 3本目は、全速力でもも上げ、下げする

- ももを地面と平行まで上げ、腕も素早く振る



Vスタートについて(重要度○)

• 倒れこみスタート練習



倒れこみながら、我慢できなくなったら、ももを上げて、走り出す。

• スタンディングスタート



- ・スタート構え①の時、利き足(ボールを蹴る足)が後ろにする
- ・①の構えで、後ろ足は、つま先でトントンできるくらい、前足に体重をかける。
- ・しっかり、体を止めて、前を向き集中力を高めさせる。
- ・スタート合図を耳で聞いて、音で飛び出し、真っすぐ前を(目標物を決め)見て走る

練習 10m 3セット

ポイント

- ・「生卵90度」でしっかり腕を振る
- ・後半苦しくなったら特に、しっかり腕を振るように指導する。

青戸慎司 SHINJI AOTO

陸上100m元日本記録保持者。ソウル、バルセロナ両五輪に陸上短距離代表として出場し、バルセロナ五輪の400mリレーで60年ぶりに6位入賞を果たす。

1998年にはその脚力を生かし、長野冬季五輪のボブスレー代表にも選ばれ、日本人男子初の夏冬五輪出場選手となった。 陸上100m元日本記録保持者 100mベスト記録10秒28

経歴

1967年5月7日生まれ。和歌山市出身

1986年4月 中京大学体育部入学

1990年3月 中京大学体育学部卒業

1990年4月 学校法人梅村学園中京大学 職員

2013年3月 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科1年制修了(平田竹男研究室)

修士論文「小学校の体育授業における、かけっこ指導法の改善に関する研究」

要旨 <http://www.waseda.jp/sem-hirata/aoto.pdf> 本文 http://www.waseda.jp/sem-hirata/aoto_rp.pdf

2013.10.21 中日新聞より <http://www.aoshin.com/AOSHIN/CyunichiNS.pdf>

かけっこマニュアル動画 <http://www.youtube.com/watch?v=P0ofyqA3BVc>

かけっこ指導アンケート <http://enq-maker.com/44aWCdb>

現在

中京大学スポーツ振興室主任、中京大学陸上競技部短距離コーチ

日本オリンピック委員会強化スタッフ

日本陸連強化委員

小学校現場の体育授業については、文部科学省の学習指導要領に沿うという制約があり、多義に渡る要素を限られたコマ数で指導せねばならず、最も基本となるはずであるかけっこ指導を、陸上未経験者も多い教員が理解し、噛み砕き、簡略化して授業1～2コマで行うのは容易ではないと推測されます。

実践用簡単マニュアルの提示は、あくまでもその解決法の一つに過ぎませんが、今後陸上界が児童の走力強化に取り組む上で、全ての生徒に平等に機会のある体育授業を多少なりとも重視し、小学校教員のニーズに沿うという視点を取り入れるきっかけになれば幸いです。