

2018年11月6日(火)

課外クラブの様子②

短距離走を深く知る

最近の1・5年生の活動では、階段式スタートによるハンデ走を行いました。1年生は自分のコースを守ることで真っ直ぐ走るための身体操作を覚えていきます。また、5年生は自分でハンデの距離を決めてもらうことで、同じ練習であるものの、1年生も5年生も全力で取り組める内容となっています。



1年生のお世話をしてもらっている5年生は、他の曜日には6年生と一緒に活動しています。先日の活動日にはスターティングブロックとミニハードルを使用しました。ミニハードルでの練習には大分慣れてきましたので、これからは足首と膝の関節の使い方に焦点を当てていきます。



一方、スターティングブロックは初めて触りましたので、始めは転びそうになるのを堪えながら、恐る恐る使っていました。

しかし、スタートの基本は身に付いているので、10分も経ちますと、鋭いスタートの形が徐々に出来上がっていきました。

スターティングブロックを使ったクラウチングスタートは、小学生の枠を超えた一歩先取りの内容となりますが、是非クラブの時間を通して習得していただきたいと思います。

