

体験レポート

1年間の体験スクール「西武塾」。月に一度の活動の様子を体験レポートとしてご紹介します。

10月 かけっこ教室 ～どうしたら速く走れるか～

埼玉県所沢市（早稲田大学所沢キャンパス）
2014年10月11日

実は、速く走るためにはコツがあり、それをつかめば誰でも今より足が速くなる可能性があります。今回は、早稲田大学競走部にご協力いただき、もっと速く走れるようになるための「科学的なトレーニング」を勉強した、こどもたちの様子をレポートします。



体験スケジュール

- 13:00 小手指駅からバスで早稲田大学所沢キャンパスに移動しました
- 14:00 教室で、速く走るために必要なことを教わりました
- 15:00 グラウンドで実技講習を受けました
- 16:20 班ごとに分かれてリレーをしました



速く走るためのコツを学んだよ！



はじめに教室で、早稲田大学競走部の磯総監督から速く走るためのコツを教してもらったよ。中でも大切なのは、腕を大きく振って、ももを高く上げるなど、体全体を使って走ることだと教わりました。次にウサイン・ボルト選手の映像を繰り返し見ながら、どんなところがすごいのか、みんなで考えたよ。そして、ウサイン・ボルト選手は1秒間に4.3歩進み、歩幅が3メートルを超えることがあると聞いて、自分たちもできるだけ足を速く回転させたり、歩幅を大きくしたりすることが必要だとわかりました。最後に、地面をけるときに、その衝撃で体がぶれないようにすることが大事だと学んだよ。



走る前にしっかり準備運動をしたよ！

次は陸上競技場に移動して、習ったことを実践。フィールドで軽くランニングをしてから、みんなで大きく輪になって準備運動をしたよ。屈伸や伸脚などの体操は学校の体育でもやっていたけど、2人1組でストレッチをするのは慣れていなくて大変でした。特に、足を大きく広げて上半身を前に倒すストレッチはきつかったなあ。でも、競走部のお兄さんやお姉さんから、体操やストレッチをしっかりとっておけば、ケガや筋肉痛が起りにくくなると教わったので、しっかり準備運動しました。



教わった通りに走れるよう練習したよ！



準備運動のあとは低学年と高学年に分かれて、実際に走る練習をしたよ。競走部のお兄さんやお姉さんから聞いた「腕を大きく振る」「足を高く上げて速く走る」「姿勢を正して前を見る」という3つのポイントを考えながら、短い距離を繰り返し走る練習をしました。途中スキップやサイドステップを取り入れたり、ミニハードルや縄ばしごを使ったりして、楽しく練習できたよ。少しずつけど教わった通りに走れるようになって、前よりちょっと速くなったと感じました。お父さんやお母さんもういっしょにがんばっていました。



最後に班対抗リレーで競争したよ！

最後に、お父さんやお母さん、西武塾のスタッフといっしょに班対抗リレーにチャレンジしたよ。トラック2周半（1000メートル）を12人で力を合わせて一所懸命走りました。みんなバトンの受け渡しに苦労していたけど、今日習った速く走るためのポイントをちゃんと実践できていたみたい。4つの班とも大きな差が開かぬままアンカー勝負になり、ゴールまでとても盛り上がったよ。勝ったチームと負けたチームで表情はそれぞれだったけど、最後はみんな走ることを楽しさをあらためて感じていました。



フォトギャラリー



塾生の声

- はやくはするには、こちがいたことがわかりました。リレーは1いいなって、よかったです。
さくらこちゃん（小学1年生）
- はやくはするコツをまなびました。リレーでは3いだったからくやしかった。
そうまくん（小学1年生）
- はやくはすること、はやくはするコツをべんきょうしました。リレーでまけて、くやし。
- よしたかくん（小学1年生）
- きょう学んだことで、はやくはしれそうです。せっかくおしえてもらったので、ぜったいにわすれません。
いちろうくん（小学2年生）
- はやくはするはしりかたを学びました。リレーは2いだったけど、3いいないで、とてもうれしかった。
ゆうだいくん（小学2年生）
- 今日は、ちゃく地するときに、力をいばつつかうことなどを知りました。今までよりも、少しはやくなりました。私たちがチームがリレーで1いいなれて、うれしいです。
まどかちゃん（小学3年生）
- はやく走れるようになるコツを学びました。ちゃんと先生に教わったので、はやく走れてよかったです。
ゆうなちゃん（小学3年生）
- 力をかかじてはいることが、大切なことがわかりました。リレーで1位になれてよかったです。
たいちくん（小学3年生）
- 色々な練習をつま重ねて、大学の人はがんばっているのわかりました。今日やってみて、あきらめずにがんばるのが大切だとわかりました。
かなとくん（小学4年生）
- どうやったら速く走れるのかのコツを学びました。これをいかして、運動会で大かつやくしたいです。
じゅりちゃん（小学5年生）

保護者の声

- 走る機会が減っている子どもたちにとって、とても良い体験になったと思います。これで来週の運動会は、バッチリ！…のはず？
かのんちゃん（小学1年生）のご家族
- 学生さんがすれ違ったときに「所沢キャンパスによこそ」と声掛けして下さり、大変に気持ち良かったです。
さくらこちゃん（小学1年生）のご家族
- 今年の運動会のときは、リレー選手の補欠だったので、今回の講座で学んだことを活かして、来年は選手に選ばれてほしいと思います。
えいとくん（小学1年生）のご家族
- 走っている子どもの「凛々しい！」姿を見ることができました。こんなに走れるなんて知らなかったの、大きくなったなとあらためて実感しました。
まどかちゃん（小学3年生）のご家族
- 今年の運動会は終わってしまいましたが、習ったことを忘れずに、今後も活かしたいと思います。往復のバスの運転手さんの説明も、とても良かったですよ。
かなとくん（小学4年生）のご家族
- 久しぶりに全力で走って楽しかったです。競走部の選手の走りも、間近で見せてもらったのは、こどもにとって貴重な経験になったと思います。
ひろあきくん（小学5年生）のご家族
- 楽しい講義で、とても良かったと思います。競走部の学生のみならず、きさくに話しかけてくれて、こどもたちも喜んでいました。
ゆまくん（小学6年生）のご家族

講師より



今回、塾生のみなさんには「考えて走る」ことを頭と身体で体験してもらいました。講義では「走り」についての科学的事実を、映像で紹介しました。内容をすべて覚える必要はありませんが、「走り」を「考える」きっかけにしてください。そして実践では、学生から走りのコツを体験できたことでしょうか。実際に身体を動かしてみ、頭で考えた通りに身体を動かす難しさを感じたのではないのでしょうか。今回学んだポイントを実践するため、繰り返し練習して、速く走るための「感覚」を養ってください。早稲田大学競走部員を含め日本のトップスプリンターは、同じような視点で繰り返し練習しています。みなさんが学んだことを活かして、走ることへの理解を深め実践してくれることを楽しみにしています。
(早稲田大学競走部監督・スポーツ科学術院教授 磯繁雄)