



速い走り方 息子にどう教えたら

小4の息子の走り方について相談です。運動は大好きですが、腕の使い方がうまくないためか、瞬間的なダッシュ、一定の距離とも速く走れません。

最近、スポーツ少年団で野球を始めました。ベースランニングを見てみると、一生懸命に脚を動かそうとするものの、スピードが上がらず苦しそうな走り方をしています。

走ることは全ての運動の基本なので、きれいなランニングフォームを身に付けてほしいと考えています。どのような練習が効果的でしょうか。教えるとき、どう言葉で伝えればよいかアドバイスをお願いします。

先生、教えて！

子育て・教育相談コーナー



富谷市
40代・会社員
からの質問

●回答してくれた人

狩野 芳明さん

か・よしあき 仙台市出身。日本スポーツ協会公認アスレチックトレーナー。2020年1月から仙台リゾーツアンドスポーツ専門学校教員。高校まで野球に打ち込んだ。



実際の走る動きを見ていませさんが、質問内容から走り方を推測します。「一生懸命に脚を動かそうとするものの、スピードが上がらず苦しそうな走り方をしている」とのことでした。地面を引っかくような状態で走っている可能性があります。足がうまく地面を押せていないのではないのでしょうか。

走る動作は、地面を足の裏で押すことで前に進む力を得ます。地面を強く押すことで、地面から反発する力を受け取り、前に進む力に変えます。地面を引っかくような走り方になると、脚が空回りしてしまい、いくら頑張っても前に進まないのです。

地面をしっかりと押すための

膝を上げ まず足踏みを

練習を一つ紹介します。足踏みの練習です。ただの足踏みではありません。走ることを想定し膝を少し高く上げます。上げた脚を降ろして地面を強く踏みます。強く踏み地面を鳴らす感じ。これを両脚交互に20~30回繰り返します。

腕は、脚を動かす際に脚の動きとタイミングを合わせて振っていきます。姿勢は前後左右ぶれないように。姿勢がぶれると、強く地面を押すのを妨げてしまいます。

足を速くする要素はほかにもありますが、まずは足踏みから始めてはどうでしょうか。今回のアドバイスが、お子さんのスピードアップにつながるとうれしいです。

このコーナーは保護者からの子育てや教育についての相談を募集しています。メール、郵送のほかQRコードから応募できます。

▶記入事項 氏名、年齢、職業、住所、家族構成、電話番号、メールアドレス

▶宛先 〒980-8660 河北新報社
こども新聞係。メールアドレス
kyo pro@po.kahoku.co.jp

