

EPSS(走る編)

Exercise Promotion System of SETO
瀬戸の運動促進プログラム

関連単元：体づくり運動、走・跳の運動、陸上運動
運動要素：鬼遊び、走る、跳ぶ など



指導の準備と心がけ

- スモールステップと明確な目標設定
- 明確な着眼点を持った声かけ
- 練習・競争(ゲーム)・挑戦
- 褒めを中心に意欲を喚起
- 子どもの声が出る楽しい授業

道具の準備と工夫

- ミニハードル → 障害物走(ひざあげの意識)
- ラダー → リズム走(重心移動, つま先, 足の回転)
- コーン, マーカー → ジグザグ走(体の傾き, 目線)
- タグ取り, 鬼遊び, 障害物走 など → 競争やゲーム性の取り入れ, 他の動きとの融合

Check! 走る運動は、練習やトレーニングになりがち。ゲーム性を取り入れながら、子ども達のちょっとした上達をほめて進めよう!!

走る運動のポイント

5つの大切なポイントを守ってカッコイイ走りましょう

1 目線



1 ゴールをみて走る

2 腕振り



3 前傾姿勢



2 ひじを軽く曲げ、強く腕を振る

4 つま先



4 走るときはつま先で地面をける。かかととはつけない

5 ひざ

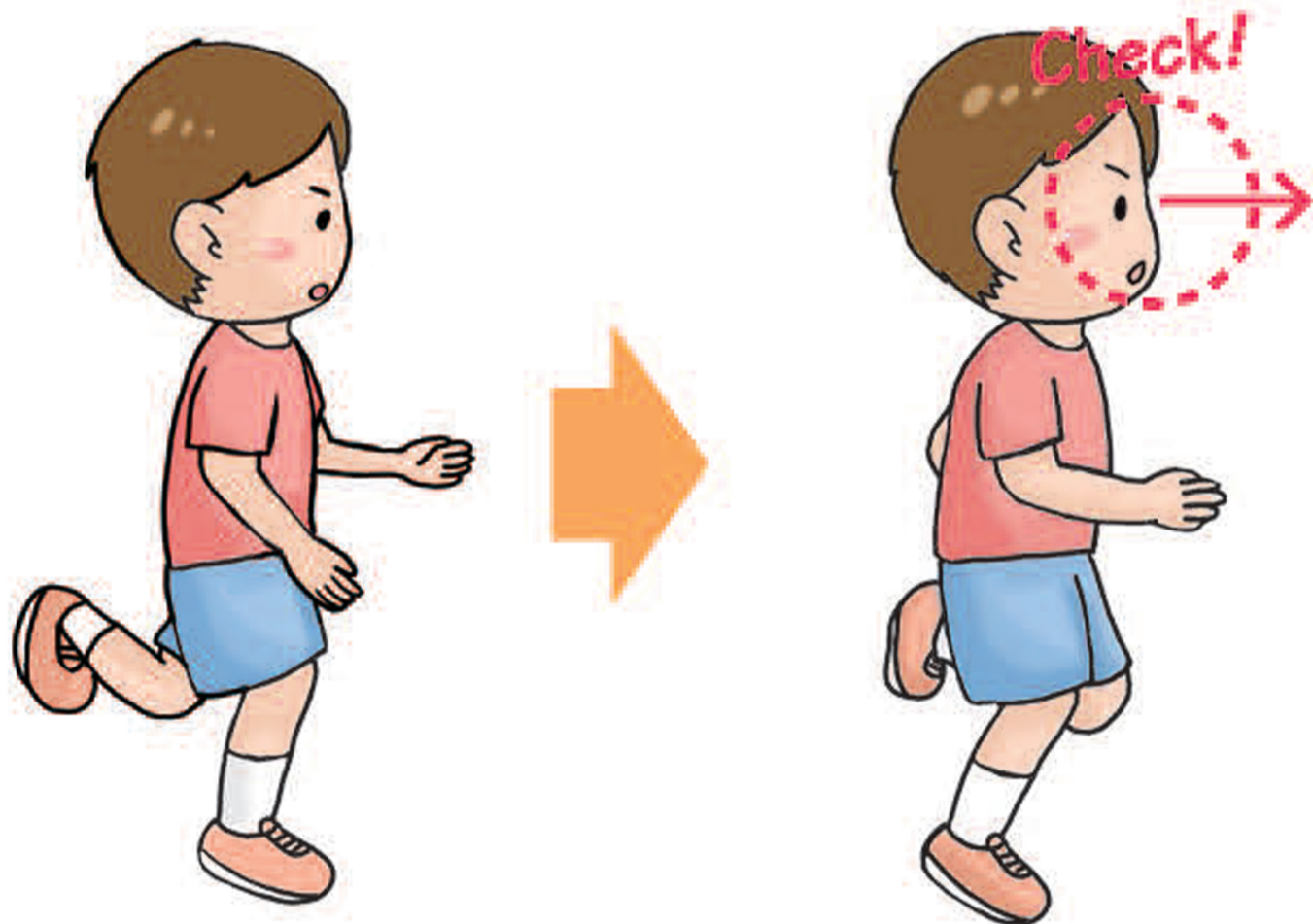


5 ひざは前につき出すようにあげる

3 体はやや前に傾ける

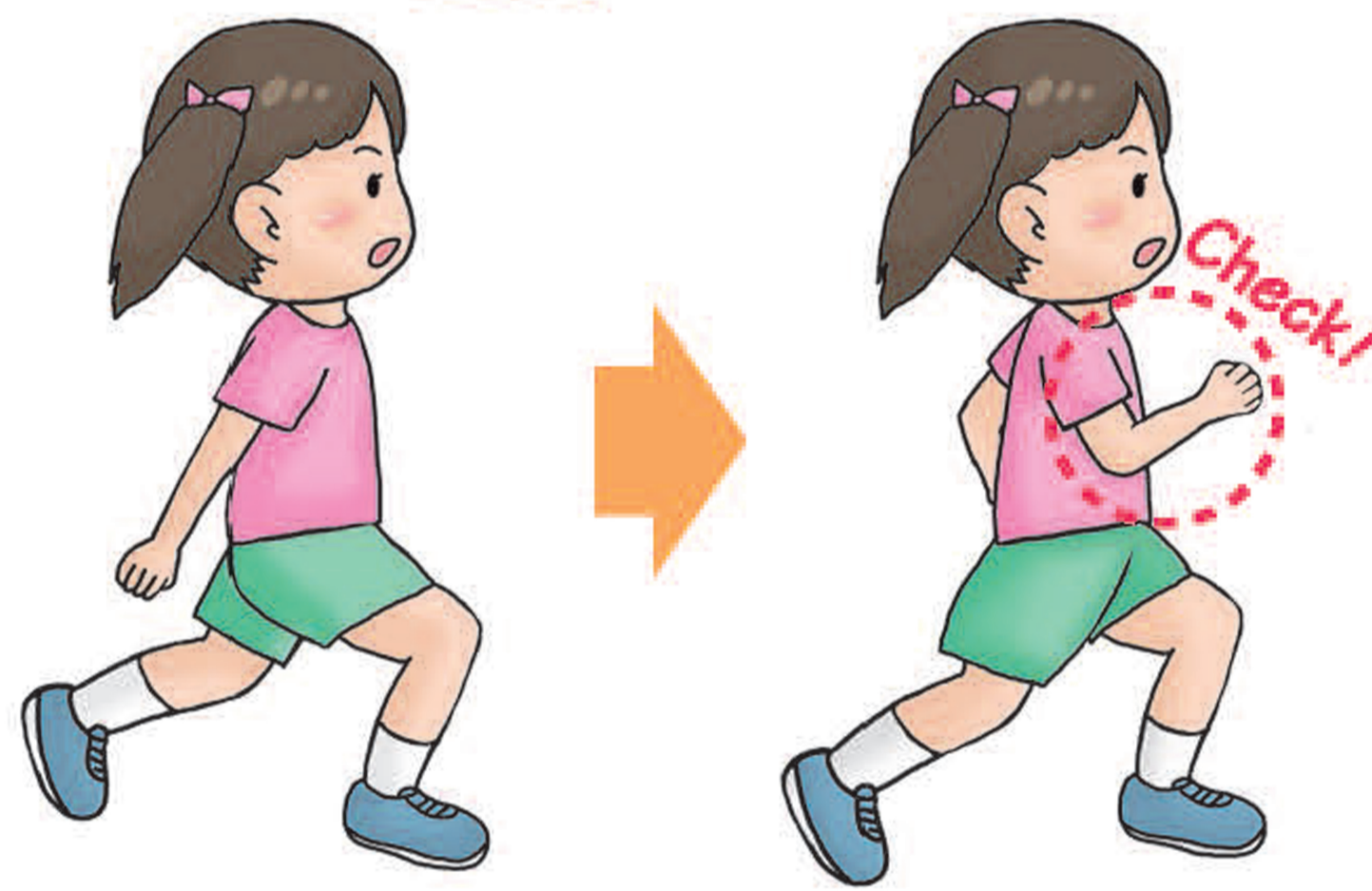
走る運動のスマールステップ

STEP1 目線はまっすぐ前へ



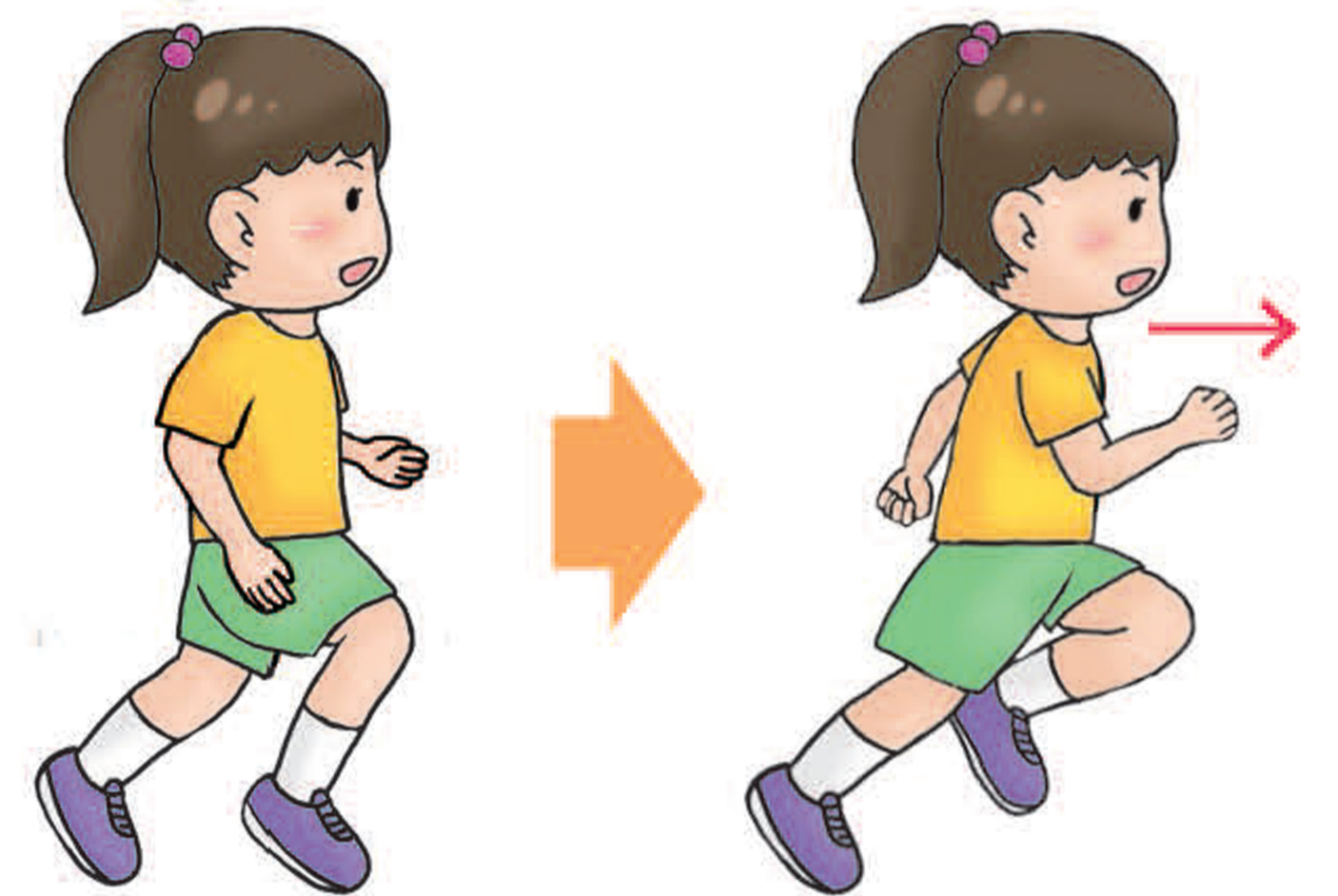
あごを引き、ゴールをみて目線を一定に保つ。まっすぐ走る。

STEP2 腕振りを真っすぐ力強く



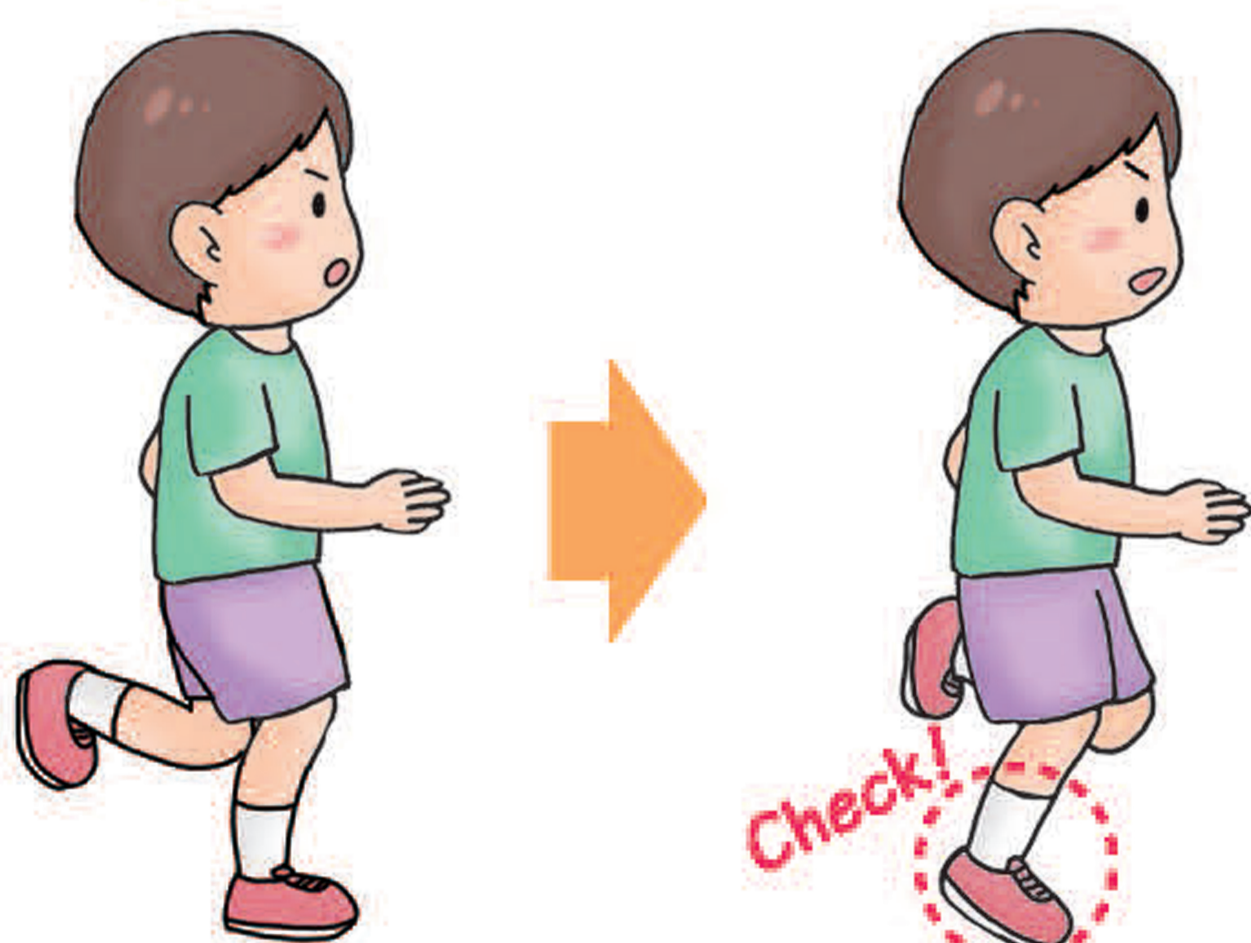
ひじを軽く曲げて、手が見えるくらいまで腕を大きく強く振る。腕を後ろに強く引く指導も効果的。強く引けば自然と腕振りは強くなる。

STEP3 走る姿勢は少し前傾



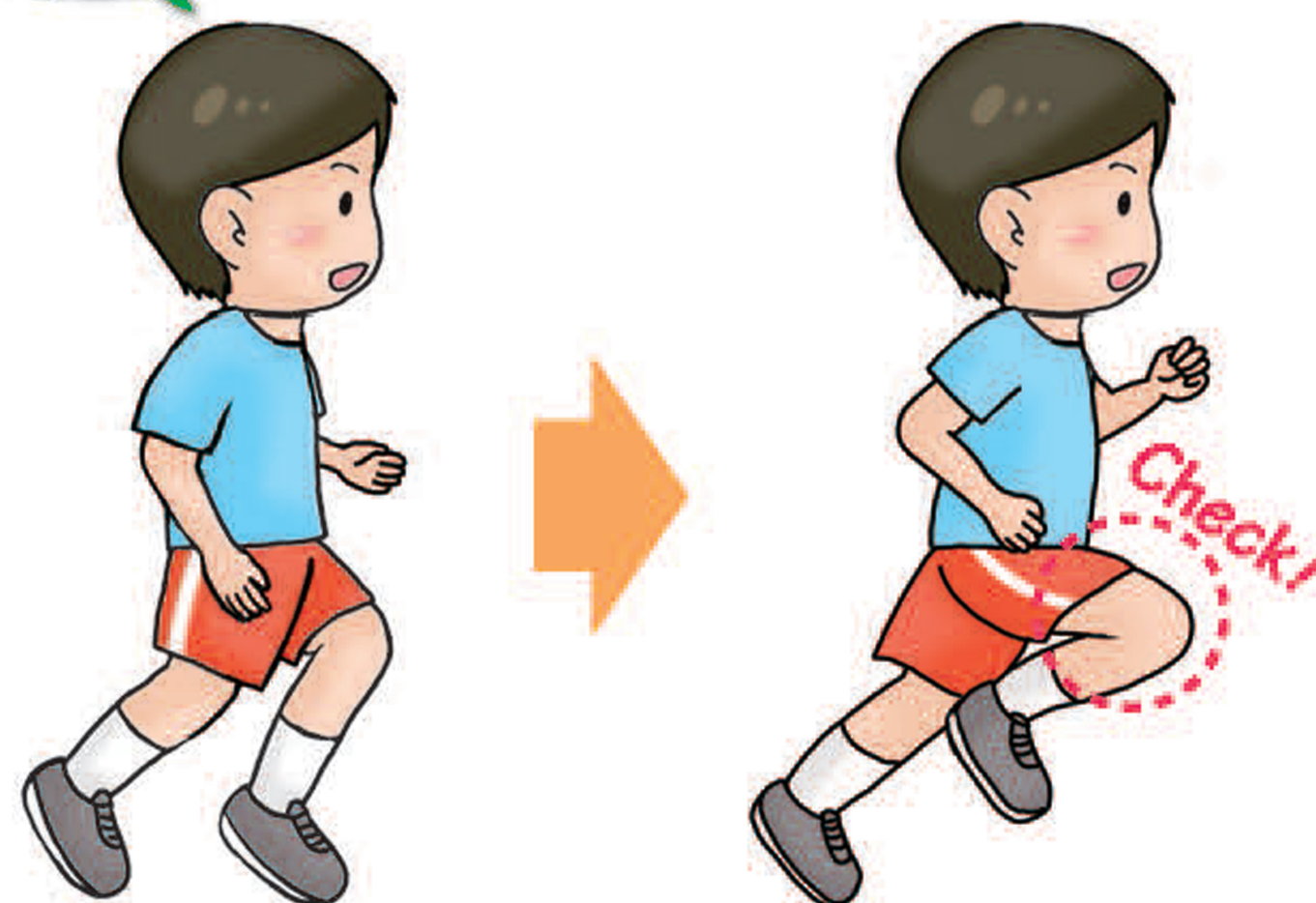
地面をける時に、足の先から頭までが一直線になるような姿勢をとる。

STEP4 走る時はつま先で



つま先に体重をかけて、地面を強くける。かかととはつけないで走る。

STEP5 ひざは前に突き出す様に



ひざは高く、前に突き出すようにあげる。姿勢のキープもわすれずに。

声かけのヒント

- ゴールを見て走れ～!
(少し前傾で胸を張る)
- 自分の手が見えるくらい思い切って腕を振ろう～!
(腕を振る意識)
- 足の着く時間を短くしよう!
(蹴り足の意識)