

西東京の教育

市ホームページアドレス http://www.city.nishitokyo.lg.jp/ 平成30年(2018年)11月15日発行 第83号

=発 行=

西東京市教育委員会 ₹202-8555

西東京市中町1-5-1 電話 042-464-1311代

集=

西東京市教育委員会 教育部教育企画課

「健康」応援都市

≈ 大人から子どもへのアドバイス~

もっと速く 走りたい!



スポーツの秋。今回は、小学生からリクエストの 多い「ボール投げ」と「走り方」のポイントを 特集します。

子どもにアドバイスする 際にご活用ください。

遠くまで 投げたい!

「ボール投げ」のポイント

□腕だけで投げてい ませんか?

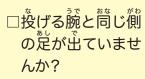


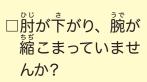




投げる腕と逆側の足を前

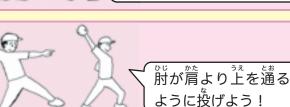
に出しながら換げよう!











プロ野球選手のようにさらに かっこよく投げよう!

ただった。 ででできたが 変を から出てくる イメージで腕を振ろう!



振ろう!



な 投げた後は投げた手で おなかの横をさわろう

「走り方」のポイント

□肘が伸びたり、腕を体の前 だけで振ったりしていませ んか?



□顎が上がったり、真っすぐ 走れなかったりしていませ んか?

②その後、普通に走ると ①両腕を後ろで 組んで崖ってみ 自然に前後に腕を振る感覚 よう! がつかめるよ!

> ゴールの先の目標物を決めて それを覚て走ろう!



顎を上げずに体を少し 前に傾けて走ろう!

オリンピック選手のように さらにかっこよく走ろう!

腕を適度に 曲げ、前後に 大きく振ろう!

歯は食いしばらず、 類が揺れるくらい リラックスしよう!



手は軽く 握り、力を 入れない。

かかとを太ももの裏 たら歩幅を大 につけるイメージで きくしよう! 太ももをあげよう!

多様な動きの習得に差が出るのは・・・

全身を使って動く経験が不足しているのかもしれません。投げる動作も走る動作も全身運動です。体全体を動かすことをたくさん経験し、体が 動くことに慣れると自然と様々な動きができるようになります。全身を使った遊びをたくさんすることが、多様な動きを身に付ける近道です。

◆教育指導課 042-438-4075