

動き10選 / 20m全力走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

[トップ](#) > [必ずやろう 動き10選](#) > 20m全力走



■ 運動のねらい

短い距離をスピードにのってゴールまで全力で走りきろう。

 <ul style="list-style-type: none">前足に重心をのせ、上体を低く構えよう。視線は前方2~3メートルを見て静止しよう。	 <ul style="list-style-type: none">地面を強く蹴ってスタートし、低い姿勢のまま前に飛び出そう。	 <ul style="list-style-type: none">背すじを伸ばしてももを上げ、腕は足の動きに合わせて小気味よくふろう。	 <ul style="list-style-type: none">ゴールラインを必ず走り抜けよう。
---	---	---	--

動き10選 / 20m全力走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

[トップ](#) > [必ずやろう 動き10選](#) > [20m全力走](#) > よくあるつまずき



■ まっすぐに走れない子どもには・・・

・ゴール地点に目標物を置いてみよう。

 <p>スタートの時、前足をどちらの足にすれば、走りやすいかな？考えてみよう。</p>	
--	---

・ゴール地点に目標物を置くことにより、視点が定まり、ゴールに向かってまっすぐ走ることができます。

■ ストライドが狭く、走りに力強さのない子どもには・・・

・大また走をしよう。

	
--	---

・「スタート地点からゴール地点まで何歩でいけるかな？」などと言葉をかけ、大きな歩幅で腕をふりながら走ることを意識させます。

動き10選 / 20m全力走

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

[トップ](#) > [必ずやろう 動き10選](#) > [20m全力走](#) > [しっぽをつけて走ってみよう](#)



■ しっぽをつけて走ってみよう

しっぽが地面につかないように全力で走ってみよう。



- ・ 2mのしっぽを数多く用意し、このしっぽでうまく走ることができる子には、さらに2mのしっぽをつぎたし（セロテープで貼り合わせる）、4mに挑戦していきます。
- ・ 1人ひとりの走力に合わせてしっぽの長さを変えることで、個人差も吸収でき、子どもたちの挑戦意欲も高まります。
- ・ 2人組を作り、走っている時のしっぽの高さを見合い、子どもたち同士で「判定」ができるようにしていきます。



20m全力走

よくあるつますき

動きを高める運動事例



■ スタートの姿勢をかえてみよう

いろいろな姿勢ですばやくスタートしてみよう。



長座の姿勢



うつ伏せの姿勢



仰向けの姿勢



座った姿勢



腕立ての姿勢

- ・ スタートの姿勢を変えることで瞬発力も養えます。
- ・ ここではゴールに向けた姿勢を紹介していますが、ゴールに背を向けた姿勢などもあります。

■ コースをかえてみよう

曲線やジグザグのコースを走ってみよう。



曲線コース



ジグザグコース

- ・ 曲線やジグザグのコースを走ることにより体全体のバランス感覚が養えます。
- ・ 子どもたちは直線以外のコースに意外と慣れていません。最初は動きに慣れさせ、徐々にスピードを上げていくように指導しましょう。