

校長室より



薩摩川内市立里小学校



みさごたより

Espresso Part 9

2021. 9.29 (水)

文責：永野
No.13



こうちょうせんせい、小学生あいてにおとなげないですよ～

読書の秋 特集 その2 今日の図書室のすいせん本は！

小・中学生のための 運動会で1位になる 速くなる走り方教室

著 堀籠 佳宏

小学校の図書室って、読みやすい本がいっぱいだ♪ とながめていて目に留まったのは、この本。



開いて最初のページには、

「1週間で ^{かくじつ} 確実に 速くなる！」と書いてあります。

ん？ 運動会まであと3日 こうちょうせんせいもう少し

早く教えてください・・・とつっこまれそうですが、

ただ、おもしろいのは著者の ^{ちよしゃ} 堀籠さん、中学1年生の時の

100m走は100人中、80位ぐらいだったそうです。それが、「オ

リンピック出たい！」という夢を持ち、実際に北京オリンピック

では、日本代表として出場し、引退後もコーチとして選手を育て

リオ五輪では、日本の400mリレー銀メダル獲得に貢献していま

す。そんな堀籠さんが ^{にがて} 「たとえ運動が苦手な子でも、コツさえ

身につければ速く走れます！」と書いているのがこの本です。

さらに、私が読んだところそのコツは、最初の2p～9pにほ

ぼすべてが書かれています。その先は、そのコツの練習法になり

ますから、最初だけ読んでも勉強になります。しかも、最新の

走り方は、科学的な研究が進み、これまでの考え方が間違ってい

ることを教えてくれます。

しっかり読んで練習していけば、みんなの中からオリンピック
選手が育つかも知れません。そんなこと考えると楽しくなります。

さて、私は陸上好きなのですが、中学校の後半、1年半しか陸

上部にいませんでした。高校からず～っと音楽の先生を引退する
(その前はテニス部です)

50歳になるまで、音楽づけの日々でした。それが急に机を前に

座る仕事になり、まずい。体力が・・・ と思い、時間を見つけて

は、走ったり泳いだり自転車こいだりするようになりました。自分との勝負です。ですから、おとなげなくても小学生には、負けたくありません。そこでみんなにミッション(指令)を出しますよ。

(裏面へ つづく)



運動会が終わると、一気に涼しくなってランニングにはいい季節となります。

朝ラン（5分間走）が再スタートすると思いますが、

私は、5分間で約7周 1km 4分というペースで走ります。これに6年生になるまでに、ついていける。そして追い抜く。を目標にしてください。このペースでいくと中学校に入学してすぐにあるスポーツテスト 男子は1500m 女子は800m で、男子の1500mは6分ということになりますから、速い方になります。女子はこのペースで仕上げると市の大会突破が可能となります。

ちなみに45年前の中1 4月の私のタイムは、5分28秒でした。

今までの教え子で、中1の10月、全国大会に出場した生徒のタイムは **4分28秒**
(現在、鹿児島市内の高校駅伝部でがんばっています。)

私が中学3年生の時、800m走で県大会に出場した時のタイムは **2分16秒**

全国大会に出場した、中3の教え子のタイムは、 **2分00秒**

陸上部に遅れて入部した私のタイムはどれも平凡で、駅伝ではいつも補欠でしたが、それでも仲間と走るのは楽しかったです。

基準となる目標値を示しました。

女子の基準タイムは、當房先生や野間口先生、朝倉先生に聞くと詳しく教えてくれると思います。

最初に紹介した本の内容ですが、その中身は

体に無理な負担をかけず、そして力みを生じさせない

そのことを科学的に追求していますから、ケガを生じさせにくい走りともいえます。

年を取って、ケガを心配して走っていると、自然と本に書いてあるような走り方に近づいていることに気づいたりもします。

さあ、運動会♪ 走るのが好きな人も、苦手な人も、それぞれの目標に向かい、全力を尽くし、そして楽しみましょう！



【保護者の皆さまへ】

親が走るとよく、第2、第4コーナーで足がもつれてころぶのはなぜ？ の件について

この前、中学校のグラウンドで小学生のリレーを追いかけて走って見たところ、第2コーナーで足がもつれてころんでしまいました。「8割ぐらいで走ってるのになんで??？」と思い検証してみました。傍で見ていた時は、「きっと運動不足で、気持ちに筋肉が追いつかなくて、足がもつれるんだ。」と思ってましたが、そればかりではないようです。

200mトラックはカーブがかなりきついのので、左足と右足には、違う負荷がかかります。それが直線にさしかかると筋肉の使われ方が変わります。筋肉が張っている状態で柔軟性がないと、対応できずもつれる…。

最後の直線、気持ちはあせるとは思います。上体がまっすぐ起きてから、加速しましょうね〜♪

