

# 運動会の「主役」になろう



真剣にスタートの練習をする子どもたち  
(境野水処理センター屋上運動公園で)

## キッズバレーが「かけっこ教室」

NPO法人キッズバレー主催の「かけっこ教室」が運動会シーズンを目前に控えた7日、境野水処理センター屋上運動公園で開かれた。今よりも速く走りた

いと願う小学生57人が埼玉県川口市でスプリントスクール「石原塾」を主宰する石原康至さん(45)から指導を受けた。

元陸上選手の石原さんはすべての運動の基本である走力を高めるトレーニングを手掛け、サッカークラブなどでも教えている。教室の様子から、速く走るための要点をまとめた。

### ①スタートの姿勢と視線を意識する

スタートラインに合わせて左右どちらか走りやすい方の足を

### ②腕を振って姿勢よく走る

手と足は連動しているのので、腕をしっかり振らないとスピードは出ない。ひじを直角に曲げ、体の近くで前後に真っすぐ振ろう。猫背は厳禁。背筋をしっかり伸ばした「気を付け」の姿勢で走ろう。腕の振りは後ろをやや大きく。

### ③よそ見をしない

視線があちこちに動くと前に進むうとする力が分散してしま

う。直線ではゴール一点を見つめて走ろう。コーナーでは、内側を横目で見る感じにすると、体が傾いてスムーズに走れる。

### ④着地は足の裏全体で

爪先からかかとの順で着くと、着地の動作が2回になりブレーキが掛かってしまうので、足の裏全体を使って1回で済ませる。着地の際の面積が増えることで地面からの反発力が大きくなり、反動で足が自然に上がる。

「同じ本数でもただ走るのと、考えて走るとでは違いが出る。教わったことを頭の片隅に置いて走ろう」と呼び掛けた石原さん。

走るための筋力を鍛えるには縄跳びが有効だそう。「二重跳びができる子は片足で5回ずつ跳ぶといい」とアドバイスした。

## 絵本や歌で「英語」遊ぶ

11月11日に桐生市立図書館

桐生市立図書館は11月11日、中央公民館403号室で「英語で遊ぶおはなし会」を開く。16日から申し込みを受け付ける。

英語絵本の読み聞かせや英語の歌、ゲームを楽しむ。マザーグースの会

が担当する。

対象は幼児と小学生(未就学児は保護者同伴)。定員30人で先着順。締め切りは10月10日。問い合わせは同図書館(電47・4341)まで。

## 子育て



※丸数字は編

◆10日(水)

- ①ミニ講座 親
- ②敬老の日ブ
- ③赤ちゃんと遊
- ⑤散歩に行こ
- ⑦ニコニコバ
- ⑫育児相談要
- ④散歩、園庭

◆11日(木)

- ①3歳児サロ
- ②敬老の日ブ
- ③としこおほ
- ④英語で遊ほ
- ⑤敬老の日ブ
- 予約)
- ⑦製作(敬老の
- ⑨散歩(午前)
- ⑫おままと

◆桐生市

- ①市子育て支
- (電)46・5
- ②立正保育園
- (電)44・5
- ③広沢保育園
- (電)52・9
- ④たちばな堂
- ホ(電)22
- ⑤大雄保育園
- Kids
- 53・83
- ⑥上の台保
- ま(電)85
- ⑦たかの
- ニコひろ
- 1275
- ⑧おおぞら
- 町(一ふ