

分科会タイトル「かけっこで速く走るには？」

講師：後藤零さん（ザ・ランニング&ムーブメントスクール鶴舞 理学療法士）

安倍一誠さん（同 理学療法士）

世話人：鈴木伸太郎（春日井市保護者）

#### 【はじめに】

運動会の前に、子どもたちから、「かけっこで一等賞になるにはどうすればいいの？」「速く走れる方法を教えて！」などと、問いかけられた、お父さん、お母さん、指導員の先生もいるのではないのでしょうか？子どもたちの想いはみんな一緒、「足が速くなりたい！」。運動をしていると、みんなが気になる「足の速さ」、どんなトレーニングが効果的？どうしたら速く走れるの？疑問がどんどん生まれてきます。

その答えを、人間の動作・機能のスペシャリストである理学療法士から、専門家ならではの視点で、講義していただきます。足が速くなることで、運動が好きになったり、自分から前向きに体を動かすようになったり、自信が持てるようになったり、そして、子どもの笑顔が増えたり・・・。

また、足が速くなる方法を教わることをきっかけに、学童での外遊びのバリエーションを増やすきっかけや、親子で体を動かす機会を増やすきっかけになって欲しいと考えています。

まずは、人間の体のしくみ構造などについて説明をいただき、足が速くなるコツを講師から理論的に教えていただきます。どんなトレーニング方法があるかを、講師がお手本を見せたり、動画で確認したりします。

また、トレーニングが怪我につながってしまわないように、子どもがトレーニングするときの注意点などを指導いただきます。

#### 【内容】

- 1 講義：理学療法士による動画を使った解説
  - ・人間の体の構造としくみ
  - ・理想的な走るフォームとは？
  - ・足の速さは能力では無くスキル？
  - ・脳へのアプローチで体をうまく使う（ブレンランニング）
  - ・けがをしないトレーニングの仕方
  - ・遊びへの取り入れ方
- 2 実演、実技等：講師による実演と参加者による簡単な実技
  - ・自分の走りを知る方法
  - ・理想のフォームへの改善
  - ・脳へのアプローチ方法（ブレンランニング）
  - ・簡単にできるトレーニングの実演
- 3 質疑応答

紹介

後藤 零

理学療法士

私自身、小学校1年生から6年生まで昭和区の学童保育所に通っていました。

現在は理学療法士の視点から、科学的裏付けのもと「ケガの予防」「ランニング技術の向上」を目指し、5歳から68歳までのお客様に「**The Running&Movement School**」でランニングの指導を行っています。

特に学童期の子ども達は日々成長していく姿がみられるのでとてもやり甲斐を感じています。