



朝夕めっきり寒くなってきました

朝夕の寒さを感じるようになりました。寒暖の差によって体は変化についていけず、体調を崩しやすくなります。生活のリズムを整え、バランスの良い食事を摂り、適度な運動を心がけて元気に過ごしましょう。

今後の予定

高等部一日体験入学 第2回保護者交流会 ウィンタースクール

11月12日(金)

12月6日(月)

12月27日(月)

スポーツ紹介「円周走」

グラウンドの中央に杭を打ち、リングのついた長いワイヤーを取り付けます。走者は、リングをもって脇腹につけ、ワイヤーを引っ張った形で円周を走ります。遠心力を利用して走ることで、より速く走ることができます。タイムを競ったり、リレーをしたりするだけでなく、1周を何秒で走るかあらかじめ決めて、指定した時間通りに走ることを目指すピットンコレースも楽しい競技です。



「伴歩」・「伴走」の基本

公園などでランニングやウォーキングを行うときは、「伴歩」や「伴走」によってリラックスしながら走運動をおこなうことができます。「伴歩」「伴走」とは、1本のロープを互いに握り、2人のリズムを合わせて安全に歩く・走る運動です。

伴歩

①ロープの長さは短め

伴歩はお互いのリズムをより正確に合わせるために短いロープを使用します。長いロープだと腕の振りに時間差ができ、リズムが合わせにくくなります。

②腕と足のリズムを合わせる

二人三脚のように、1人の右足ともう1人の左足が同時に出るようにします。そうすれば腕の振りも合わせることができます。

③誘導の仕方

声かけと、ロープを曲がる方向に少しずつ動かすことで方向転換することができます。



(ロープの長さ)



(足と腕を合わせる)



伴走

①ロープの長さはゆったり

「伴歩」と同じようにランニングでも足と腕の振りを合わせて走るのが理想ですが、とても難しいです。ロープを長めにすると、足や腕を合わせなくても走りやすいです。

②ロープは固定

伴走者は腕の振りを合わせるのではなく、腰のあたりで腕を固定して走ります。ランナーはロープの張りぐあいなどによって伴走者との位置を確認することができます。伴走者の方にランナーが寄ってきたときは、声かけや腕と腕を少し接触させるなど、お互いに合図を決めていると安全に走ることができます。

③誘導の仕方

カーブやしゅりターンをする時は、まず声かけをします。次に内側にいる伴走者が少しずつロープを引っ張ります。内側と外側では走る距離が違うので、伴走者が内側で速度を調整する方が安全に走ることができます。



(ロープの長さ)



(カーブの誘導)