

# 子どもかけっこ教室

事業代表者 教育学部・教授・加藤謙一

## 1. 事業の目的・意義

走、跳、投運動は多くのスポーツの基礎となるが、小学校には陸上競技の専門の指導者がいないことが多い。そのため、子どもたちは適切な指導を受ける機会極めて少ない。そうした子どもたちに陸上競技の基礎的な技能を楽しく練習して、かけっこなどが好きになってもらえることを目的とする。どうしたら速く走れるのか、たくさん跳べるのか、など上手に陸上（運動）競技ができるように大学生とともに指導した。



図2 短距離走の練習風景

## 2. 研究方法（又は事業内容）

### (1) 参加者

参加した子どもは県内の小学4年生から中学1年生の33名であった。教室は3回（7月23日、30日、8月6日）実施した。教室は、宇都宮大学峰キャンパス陸上競技場で行われた。

### (2) 実施内容

毎回、3つのグループに分かれて走運動、走り幅跳び、ボータックス投げの練習を実施した。



図1 走り幅跳びの練習風景

## 3. 事業の進捗状況および成果

子どもたちは、大学教員と大学生の指導のもと、走る（短距離走）、跳ぶ（走り幅跳び）、投げる（ボータックス投げ）を、3日間にわたって学んだ。

暑さに負けずどの子も全力で楽しく、走ったり、跳んだり、投げたりしました。短期間ではあったが、みんな運動のコツをつかんで上手になって行く様子が見られた。3回目に参加者全員の50m走のタイムを測定し、その中間地点のフォームの連続写真を作成した（添付資料）。そして、ストライドやピッチなどの基礎データを求め、今後、練習する際に気をつけてほしい内容のコメントを添えて後日、郵送した。

## 4. 今後の展望

こうした取り組みを行うことは、子どもたちの運動やスポーツへの興味関心を高めるとともに、運動能力の向上に役立つと考えられる。また、将来教員を志望している学生にとっても子どもを理解する重要な機会となると感じた。

平成28年度 とちぎ子どもの未来大学講座  
「子どもかけっこ教室」連続写真

撮影日：平成28年8月6日



- 1 右足が接地した瞬間
- 2 右足が接地している間の中間点
- 3 右足が離地する直前
- 4 右足が最も後方にある地点
- 5 左足が接地した瞬間
- 6 左足が最も後方にある地点
- 7 左足が離地する直前
- 8 左足が最も後方にある地点

小学4年生男子の走能力の標準値\*と、ABCさんの値

	50m走タイム (秒)	走速度 (m/s)	歩幅(ストライド) (m)	歩幅/身長 (回/秒)	ヒッチ (回/秒)
標準値	10.04	5.48	1.36	0.99	4.04
ABCの値	8.81	6.40	右:1.61 左:1.53 平均:1.57	1.03	4.07

先生からのコメント

タイムは良いですね。改善点は、ストライドの左右差を少なくすることです。左足でキックしたときのストライドを大きくすることによって、バランスかたれるようになりますように。

宇都宮大学 教育学部  
加藤研究室(体育科学)