

1・2年生 答え

NSAA夏休みかけっこ教室2022

～2日目のふりかえり～

★はやく走るためには...？

「うでふり」「足のかたち」「足のつきかた」はどうしたら良いかな？
下のヒントをつかって「 」の文をかんせいさせましょう。

①うでふりは、

まえは「レ」うしろは「く」で大きくふる。

②走るときの足のかたちは

「4」の字を作るようにするとよい。

ヒント 「1」「レ」「4」「く」「7」

③じめんに足をつくときのばしょに○をつけましょう。

○をつけたばしょは「 拇指球（ぼしきゅう）」という。



★スタートダッシュのコツは何かな...？

あっている方に○をつけましょう

①いちについて のしせいは

せなかを「 まるめて ・ まっすぐで 」かまえる。

②めせんは「 した ・ ななめした ・ まえ 」を見る。

③よーい のとき、

たいじゅうは「 まえ ・ うしろ 」の足にかける。

④走りだすときは、

「 ひくい ・ まっすぐ 」のしせいで走るとよい。

3・4年生 答え

NSAA夏休みかけっこ教室2022

～走りのコツを学ぶ～

★はやく走るためのポイントをまとめてみましょう。

(1) 正しい走り方は、前が「 レ 」後ろが「 く 」
じめんについている足は「 1 」の字、
はんたいの足は「 4 」の字を作ると良い。

(2) 「4の字」を作るタイミングは、
じめんに足が「 つくまえ ・ ついたとき ・ ついたあと 」
に作ると良い。

(3) じめんに足をつくときのばしょに○をつけましょう。
○をつけたばしょは「 拇指球 (ぼしきゅう) 」という。



(4) スタートダッシュで、
①よいのはきは、
「 前 ・ 後ろ ・ りょうほう 」の足に多めに
たいじゅうをかけ、
せなかを「 丸めて ・ まっすぐにして 」かまえると良い。
②スタートしてからはひくいしせいを
「 4 ・ 6 ・ 8 」歩作り、
「 かかと ・ つま先 ・ ぼしきゅう 」で着いて走る。

5・6年生 答え

NSAA夏休みかけっこ教室2022

～走りのコツを学ぶ～

★速く走るためのポイントをまとめてみましょう。

- (1) 正しい走り方は、前が「レ」後ろが「く」
地面についている足は「1」の字、反対の足は「4」の字
を作るようにすると良い。
- (2) 「4の字」を作るタイミングは、
地面に足が「着く前・着いた時・着いた後」に
すばやく作るようにすると良い。
- (3) スタートダッシュで、
①よい時は、
「前・後ろ・両方」の足に多めに体重をかけ、
せなかを「丸めて・真っ直ぐにして」かまえると良い。
- ②スタートでの1歩目は、
「つま先・ひざ・股関節（こかんせつ）」から
大きく動かすようにいしきすると良い。
- ③スタートしてからは低いしせいを「4・6・8」歩
作り「かかと・つま先・ぼしきゅう」で着いて走る。
- (4) 速く走るためには、
①足の回転を「速く・おそく」し、
②1歩の歩幅（ほはば）を「広く・せまく」
することが大切である。
①のことを「ピッチ」②のことを「ストライド」という。

★足の速さ＝「ピッチ」×「ストライド」