

めざせ!

陸上

選手

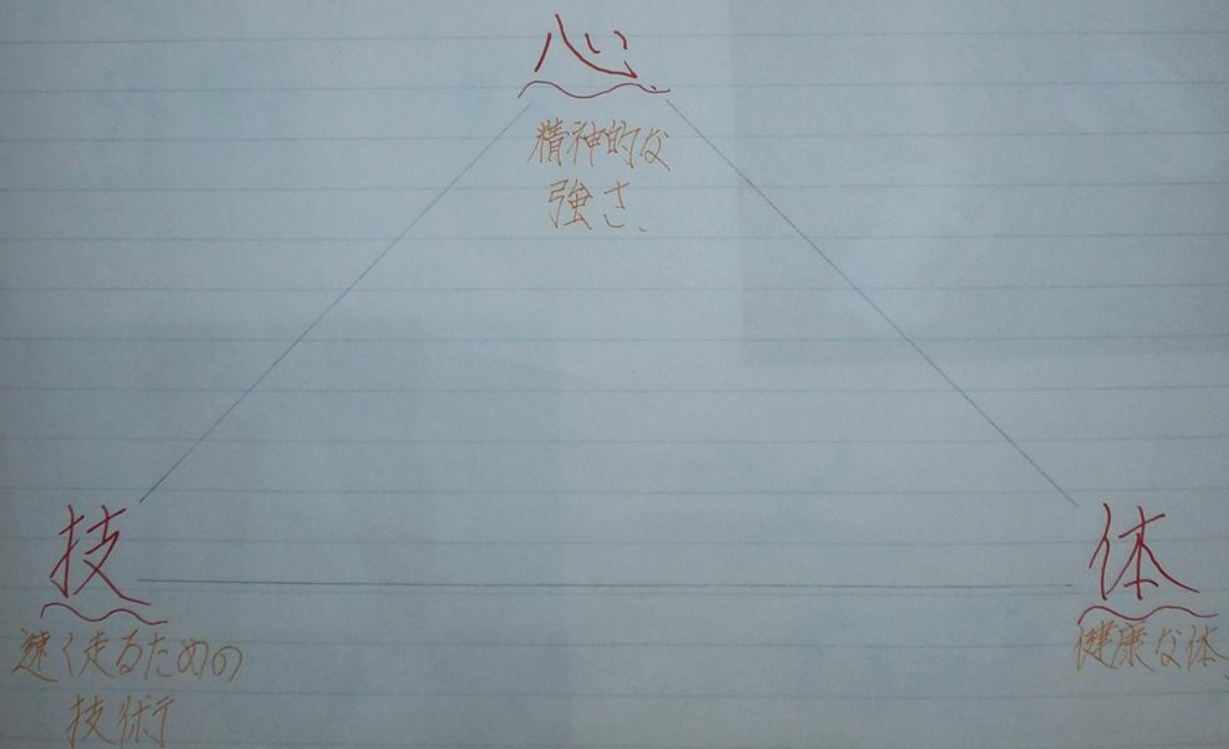
3つのチケット ⇒ 「心・技・体」

心 → 「強い精神力」

技 → 「技術」

体 → 「強く健康な体」

意味 ⇒ 上の「3つのバランスを持つことが大切」



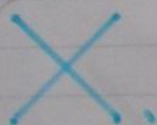
# 真っすぐ走るためのポイント



2011年 1月



つま先は進行方向に  
真っすぐ!



外股.....ダメ



内股.....ダメ



## 姿勢をよくするといいい効果

- 体の軸がつくりやすくなる
- 場面をける力が伝わりやすくなる
- バランスがとりやすい体になる

## 7つのポイントに注意して走ろう



- ① 顔は真っすぐ前を向いてるか
- ② 腕はリラックスさせ、  
リスンよくうっているか
- ③ 足でしっかり場面を押してるか
- ④ 上体を前のめりにしてないか
- ⑤ ひじを90°に曲げてるか
- ⑥ 腰を落としてないか
- ⑦ 太ももは高く上がってるか

# スタート (クラウチングスタート)

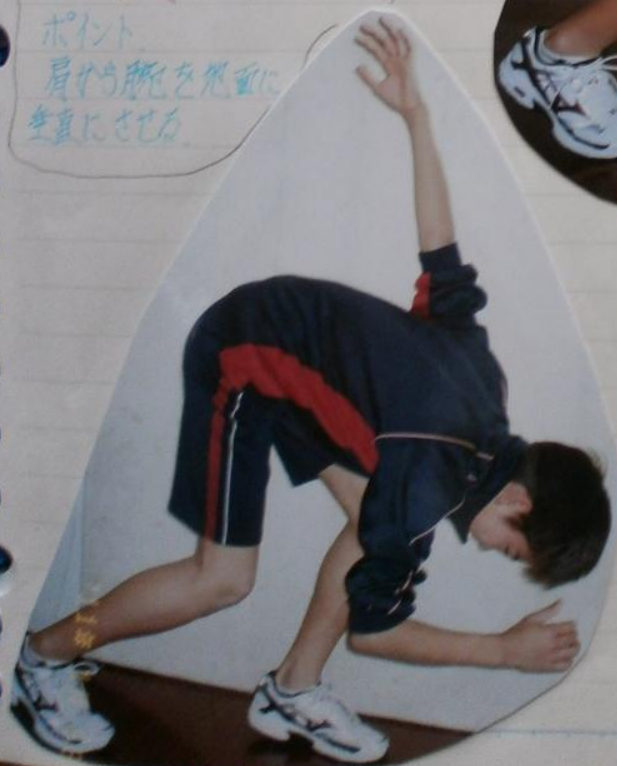


1. 位置について。  
気持ちを集中させ。  
「ヨーイ」の合図を待つ

## 2. ヨーイ.

両手と前足に  
体重をかける。

ポイント  
肩やうでを体重に  
支えにさせる。



## 3. ドン.

合図にすばやく反応し。  
前傾姿勢でスタート!

ポイント  
スタートしたときに足が  
地面から離れないように  
注意する。

ゴール

胸をつき出して  
フィニッシュ！  
ゴールする直前に胸を  
グッと突き出すだけで、少し  
タイムが縮まるぞ。

足の力を真つすぐ  
地面に加えよう。

悪い例

良い例

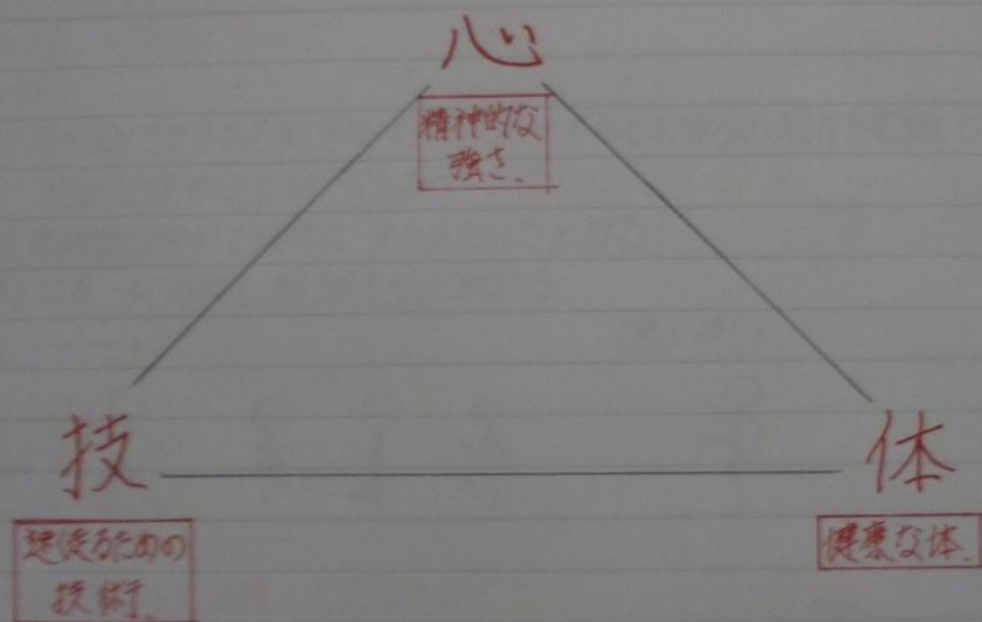
3つのヒグツ → 「心・技・体」

心 → 「強い精神力」

技 → 「技術」

体 → 「強く健康な体」

3つのバランスを持つことが  
大切なという意味。



心 → 本心

# 捜

## 1. 短距離走

### ① 正しい姿勢で走ろう。

正しい姿勢で走ろう。

速く走りたいのもう一つ大切なポイント。→ 正しい姿勢をとること。

姿勢もよくないから。

- ① 体の重心がぐらつきやすくなる。
- ② 足を振り出す力が弱くなる。
- ③ バランスがとれやすくなる。

### ② 足の力を真ん中地面に伝えよう。

ポイント

上に引き上げた足をおろすときは、おしりの下や太ももの後ろの筋力を意識して、

地面に力を伝えるイメージをもつ。

・前足を地面につくのと同時に、後ろ足を引き上げる。

・背筋は真ん中のはし、視線を前に絞る。

例 →

悪い例



### ③ 7つのポイントに注意して走ってみよう。

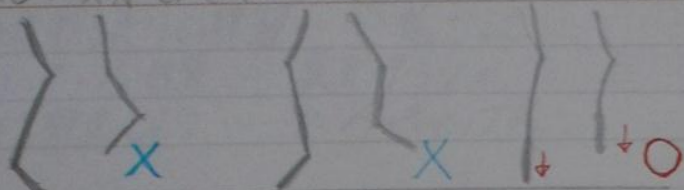


- ・顔は真ん中前を向いているか？
- ・上体が前のめいになりすぎているか？
- ・ひじは肩の高さに上げられているか？
- ・腰は落ちているか？
- ・太ももは高く上げられているか？
- ・足でしっかり地面を踏んでいるか？
- ・腕はリラックスさせてリズムよく振っているか？

#### ④ 真っすぐ走るためのポイント

ポイント

正しい姿勢で走るためには「つま先」を意識しましょう。



内または外に  
向いては悪いので注意

つま先を外側に  
向けないように

つま先は進行方向に  
真っすぐ向ける

#### ⑤ クラウキングスタート

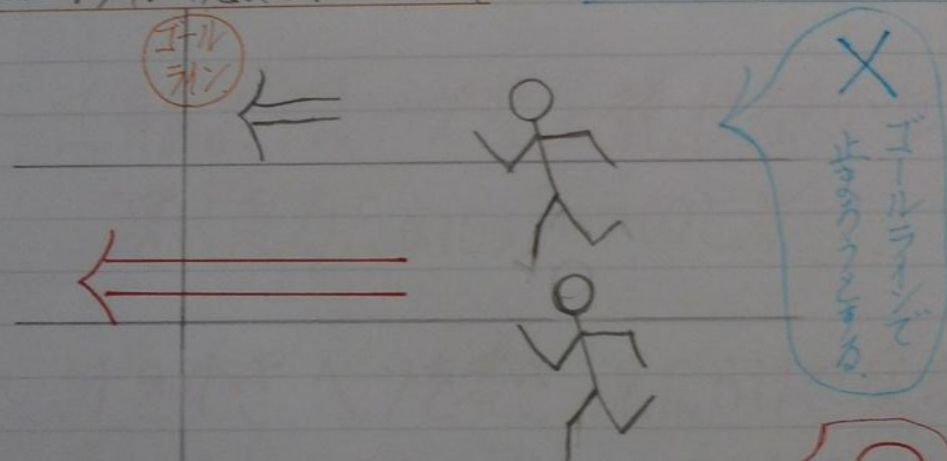
ポイント

構えのポイントは、自分が最もスタートしやすい姿勢ができているかどうかが

ポイント。………つま先は、スタートのために真っすぐに上体を起こしてしまわず、

スタートに向けて徐々に起こしていく。

ゴールラインの先まで駆けぬける。………リラックスしてゴールを目指すと大切。



ゴールラインで止まろうとせず、ゴールラインの先を目指して走り抜けるイメージを持つことが、よい結果につながる。

ゴールする直前に、胸をクッと前につき出す。

○ ゴールラインの先を  
目指して走り抜ける。

⑥ 練習を楽しもう。

ポイント

加ひの速さを覚えて楽しむのが一番大切。

加ひながら走りの練習……鬼ごっこ。

楽しいクイズ練習……変形クイズ。

全力で競走しよう……ハンディキャップ走。

## 速く走るための3つのヒケツ。(短距離走編)

1. 正しい姿勢で走ろう。
2. スタートとゴールで差をつけよう。
3. 練習を楽しもう。

— 日清食品グループ陸上競技部が伝えたい —

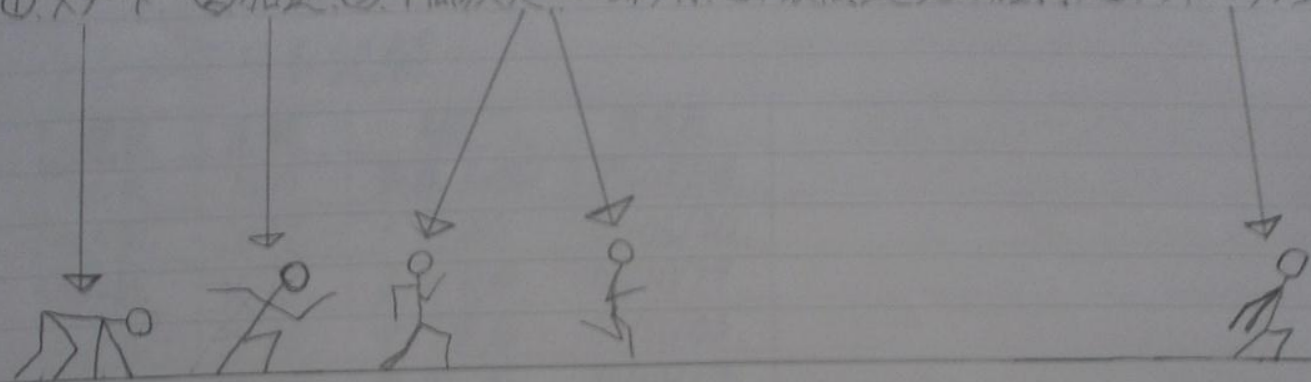
## 速く走るための3つのヒケツ。

1. 汗をかき、ベソを書き、泥だらけになって遊ぶ。
2. 大切な人のために自分には何ができるかを考え行動する。
3. あきらめずにがんばる。

# 走り方

短距離走

- ① スタート ② 加速 ③ 中間疾走への移行 ④ 最高速度の維持 ⑤ フィニッシュ



## 必要な体力要素

100m, 200m

① スピード → 5

② 最大筋力 → 4

③ パワー → 5

④ 筋持久力 → 3

⑤ 全身持久力 → 2

⑥ 柔軟性 → 3

⑦ 神経系体力 → 3

5. 重要度が高い

400m

① スピード → 4

② 最大筋力 → 3

③ パワー → 4

④ 筋持久力 → 5

⑤ 全身持久力 → 4

⑥ 柔軟性 → 3

⑦ 神経系体力 → 3

1. 重要度が低い

# 短距離 (マナー)

スタート時の一瞬のおくれが命とりになる

## ジュニア日本記録

| 種目      | 記録      | 名前                         | 年月日      |
|---------|---------|----------------------------|----------|
| 100 m   | 10.24   | 高橋 和裕                      | 94/02/08 |
| 200 m   | 20.29   | 大前 祐介                      | 01/06/30 |
| 400 m   | 45.18   | 山口 有希                      | 03/10/29 |
| 110 mH  | 13.88   | 中村 兼希                      | 04/11/03 |
| 400 mH  | 49.09   | 為末 大                       | 96/10/14 |
| 4x100mR | 39.30   | 松本 康孝、野田 浩又<br>高平 慎士、相川 誠也 | 02/10/28 |
| 4x100mR | 3.05.33 | 大田 穂、野田 浩又<br>鈴木 哲平、佐々木 雄大 | 04/07/18 |

「食」

「栄養」

について

# 体

## 1. 栄養素のはたらきをめあつ

大きく変えるには栄養素が必要。

### ポイント

食べることで私たちは、たくさんの栄養素を体に吸収している。

「ビタミン」「カルシウム」「タンパク質」など………**栄養素**

生命や健康のため、成長のため、体の臓器や組織や細胞のはたらきをよくするため、  
あるいはエネルギーをつくるために私たちは食事をして、野菜や肉などの食品から栄養素を  
体のなかに取り入れ、利用していく。そのいとなみを**栄養**という。

たくさん食べてたくさん動くことを心がけよう。

**栄養バランスは長い目で見る**

1日や3日間くらいの長い目で見て、自分はきちんと栄養素をとっているかを考えよう。

**1日に必要なエネルギー量**

12~14歳だと、男子が2500キロカロリー、女子は2250キロカロリーを必要とする。

給食1食でだいたい680~700キロカロリーをとっているから、3食で足りなく、

必要なエネルギーをとっている。

**体をづくりの3大栄養素**

人間に必要な栄養素は約50種類と言われている。

人間の生命を維持するために欠かせない**三大栄養素**と呼ばれるのが、

「タンパク質」「炭水化物」「脂質(しじつ)」です。

三大栄養素はとりすぎると肥満(ひまん)の原因になり、逆に不足すれば**疲労**や**免疫力**の低下につながるから、バランスよくとるよう注意しよう。

**炭水化物**とは、糖質、発熱と並んで生体の3大アームと言われ、身体にとって生命と健康を維持する上で重要な信号のひとつ。

**免疫**とは、身体的なことで、感染、病気、あるいは望まれない侵入生物を退けるために十分な生物学的防御力を持っている状態を指す。

**タンパク質のはたらき**

タンパク質は、「肉、魚、豆、豆製品(納豆、豆腐など)、卵、牛乳、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)」に多く含まれていて、「骨、筋肉」を強くするもの。

**脂質のはたらき**

脂質を多く含む食品は、「植物油、バター、ゴマ油、オリーブオイル」など。

油は入りすぎるとカロリー入りますが、「体の新陳代謝を上げるもの」となる大事な栄養素。

エネルギー源になり、魚の油は記憶力や学習能力を高める効果もある。

炭水化物のはたらき

炭水化物は「米、パン、うどん、パスタ、いも」などに多く含まれていて、スタミナをアップさせるのに最適。また、集中力を高める効果がある。

スポーツ選手に必要なのは『元気のみなもと』

ビタミン、ミネラルを忘れないで。

体を動かしたりする『三大栄養素』を主役とするならば、そのはたらきをスムーズにしたり、

体の細かな調節を整えてくれるすぐれた助役が『ビタミン』と『ミネラル』。

この2つは少ない量でありながら、血液をきれいにし、体の老廃物を処理して、

鉄の吸収を助けるなど重要な仕事をしてくれる。しかし、現代の子供には不足がちな栄養素だと

『肉の野菜、果物』には、ビタミンやミネラルがたっぷり入ってる。

いわれてる。

カルシウムをたっぷりとう。

カルシウムは牛乳やチーズなどの乳製品、小魚などに多く含まれ、

骨や歯を丈夫にしてくれる。

丈夫な骨や歯などをつくるには、カルシウムだけでなく、日光を浴び外で元気に遊ぶ、ことも大切。

## 2. 食、だんの生活で気をつけること

〈理想的な食べ方をマスターする〉

消化のためによくかむ。

どんなにたくさん食べても、体のなかで十分消化しきれず、栄養素が体の外に出てしまっ  
ては意味がない。消化を助けるためには、よくかんで食べることが大切。

しっかりかむことで食べ物はくだかれ、液で分解されて栄養素は消化吸収される。

飲み込むような食べ方をすると、内臓に負担がサカリ、消化不良を起こす危険性があるから、

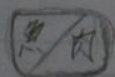
早食いやめよう。

『三角食べ』でバランスよく。

体を大きくしたいなら、バランスよく食べる『三角食べ』(交互食べ)を身につけよう。

食べ方

1. おかず (0と0) → 2. ご飯 (0と0)



三角

3. 野菜 (0と0)



交互にバランスよく食べると、いろいろな栄養素が混ざりまじり、早食いを防ぎ止めることにもつながる。

朝ご飯で元気よくスタート。

朝起きてから夜寝るまで、楽しく元気に活動するためには、3食しっかり食べることが大切。

朝ご飯を食べないとエネルギーも栄養も空っぽなので、勉強に集中できない、体に力が入らない。

精神はイライラやすくなり、脳は集中力や記憶力を失っていく。

・成長期の健やかな体の成長、心の発達のために毎朝ご飯はとても重要。  
 〈朝ご飯の効果!〉

- ・勉強の集中力アップ。
- ・体の動きが活発に。
- ・イライラを抑えることにもつながる。
- ・エネルギーと栄養が「やる気」のみなもとに。

・給食や弁当を食べられることに感謝。

・弁当や給食は、お母さんや料理人の人たちが、体や栄養のことを考え、毎朝早くから作っているもの。  
 「ありがとう」、「ごちそうさま」の気持ちをはもち、残さず全部食べるようにしよう。

・給食は健康を支えるすぐれたごちそうだと覚えよう。

・おやつと間食をうまく利用しよう。

・小学校高学年になると、必要なカロリーや栄養素のほとんどは3度の食事でおきなえる。

おやつを食べるなら、心の栄養剤として「おいしいものを少しだけ楽しむ」という気持ちで食べ、食べすぎに注意!

・空腹で運動すると、練習の質が落ちたりケガをしやすくなる。間食にはそれを防ぐ効果がある。

・運動する1時間前には食べ終えるようにしよう。

・練習後に間食する場合は、練習後30分以内に食べるようにしよう。

・規則正しいご飯で強い体をつくる。

・体のすずすずまで気を配り、最高の状態を保つことがトップアスリートへの第一歩。

・練習や試合で筋肉が使われているときは、内臓もつかれている。筋肉をマッサージでいたわるように。

消化にいいものを食べて内臓のつかれをとろう。

・1日の最後の食事を少食で済ませるよくないが、逆に大食いをする、体の内部に負担がかかってしまう。

・ご飯は寝る3時間前には済ませよう。

理由……寝る直前に物をたくさん食べると本来ならば筋肉の成長のために使われるはずの血液が消化のために使われてしまい、成長のさまたげになってしまう。

・体を大きく成長させたいなら、食生活のリズムも規則正しくしよう。

・寝て大きくなろう。

食べることに加えて、睡眠や運動がバランスよく行われていれば健やかに成長できる。

・夜寝ている間に体の成長につながるホルモンが出ている。ホルモンは夜の10時から大量に出るため、10時前には寝よう。

・小学校高学年は8〜9時間の睡眠が理想。

### 3. より強い選手になるために

・好き嫌いを克服しよう。

小学生のころは、食べ物の好き嫌いがあったとしてもおかしいことではない。成長していくと栄養が発達するため、小さいとき苦手だった食べ物をいつの間にか食べられるようになったというのはよくある。

・食べることに対してストレスを感じたり、食に興味なくなってしまうことは最も悲しいことなので、  
本当に嫌いならば、ムリして口につめこむよりも、まず調理方法を変えて、食べられるかを  
試すことから始めよう。

・先入観を持って、自分で興味を削って食べている。というチャレンジ精神も大切。

・代わりになるものはいくつでもある。

・もし調理方法を工夫しても嫌いなおものを食べられなかったら、同じ栄養素を持つ別の食材を  
食べれば問題は解決。

例、嫌いなもの  
ピーマン → 同じ栄養素を含むもの  
                    人参                      ブロッコリー、かぼちゃ、  
                                                            ほうれん草、ニラ。

・しかし、好き嫌いに関係なく、アレルギー反応によって食べられないこともあるので、どんな食材を  
食べたか自分の体が拒否反応を示すのか、しっかり把握しておくことが大切。

・試合前日・当日に気をつけること。

・ふたんと同じ食事が一番の勝負メン。

・試合の前日や当日だからといって特別な料理を出されると、ストレスを感じてマイナス作用するこ  
とがあるので、ふたんと同じような食事をやるのが一番よく、いづれも同じ量をおいしく  
食べて試合にのぞもう。

・緊張や疲労感から腹痛を起こす人も、対策としては、なるべく消化のいいものを食べるよ  
うにしよう。

・消化がよくエネルギーをおぎなえるもの。

煮込みうどん、雑煮、フレンチトースト、パスタ。

・試合開始の2〜3時間前までには食べきろう。

・逆に、試合直前に食べない方がいいのは、消化の悪い生野菜。理由は、競技中にガスがたまると  
腹痛の原因になるから。

・試合中も試合後も栄養補給を忘れるな。

・どんなときでも栄養補給は欠かせない。

特に連戦の場合は腹持ちのよいすぐれたエネルギー源であるバナナは人気がある。

・試合後はなるべく糖質をとる必要があり、果糖や果汁100%ジュースがおすすぬ。

汗をかいて失われた水分や塩分は、夕ご飯のスープやお茶で補おう。

・こまめな水分補給を習慣づけよう。

・体重1kgあたり必要な水分は約20リットル。

・思っている以上に水分は失われやすいので、適切な水分補給が必要になってくる。

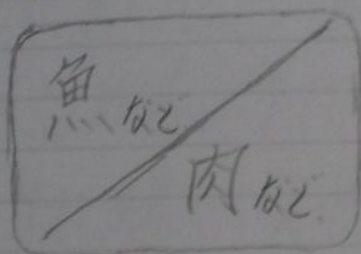
・水分補給のタイミングは、のどが渇いたと感じてからは少し遅いから、ふたんからこまめに  
水分をとる習慣をつけておこう。

・こまめに少しずつ飲むのが水分補給のポイント。

理想的な食生活、「三角食べ」を  
身につけよう。

〈食生活〉

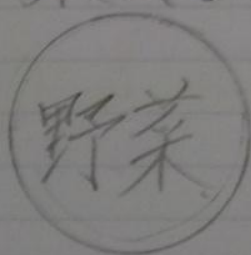
1. おかず (ひと口) —————> 2. ご飯 (ひと口)



三角



3. 野菜 (ひと口)



「三角食べ」をするといふ理由

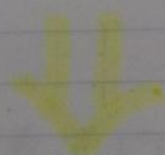
色々な栄養素が効率よく混ざり、

早食いを防止することにもつながる。

## 好き嫌いについて

小学生のうち、食べ物の好き嫌いがあってもおかしいことではない。成長していくと味覚が発達するため、小さい時苦手だった食べ物をいつの間にか食べられるようになったということはよくある。

本当に嫌いな食べ物なら、ムリをして口につめこむよりも、まず調理方法を変えて、食べられるかを試すことから始めよう。



ダメなら

代わりになるものはある。

もし、調理方法を工夫してもダメだったら、同じ栄養素を持つ別の食材を食べれば問題解決。

例

〈嫌いなもの〉



人参 ピーマン

〈同じ栄養素を含む物〉



ブロッコリー、かぼちゃ、  
ほうれん草、ニラ、など

## 水分補給について

水分補給のタイミングは、のどが渴いたと感じてからでは少しおそいくらいなので、ふたたびこまめに水分をとる習慣をつけよう。こまめに少しずつ飲むのが水分補給のポイント。

## 水分補給の約束ごと

寝ている間にもたくさん汗をかいているから、朝起きたら水分補給。

食材にも水分が含まれているから、朝ご飯はしっかり食べよう。

スポーツの練習前は、ユップ1~2杯の水分補給を見につけよう。

練習中、試合中は、一度に大量の水を飲まず、少量の水分をこまめにとる。

スポーツドリンクは、体を動かしていない人には糖分が多すぎるため水でつめて飲む。

## 朝ご飯の効果

- ・勉強の集中力がUP!
- ・体の動きが活発に
- ・イライラを抑えることにもつながる
- ・エネルギーと栄養が「やる気の源」に

## 1日に必要なエネルギー

<12~14歳>

- ・男子 ..... 2500キロカロリー
- ・女子 ..... 2250キロカロリー

## 栄養素について

- ・大きくなるには「ビタミン」「カルシウム」「タンパク質」などの栄養素が必要
- ・人間の生命を維持するのに欠かせない「タンパク質」「炭水化物」「脂質」を体をつくり動かす**三大栄養素**という

### 〈水分補給の約束ごと〉

- ・寝ている間にもたくさん汗をかいているため、朝起きたらまず水分補給。
- ・食材にもたくさん水分が含まれているので、朝ご飯をしっかり食べること。
- ・スポーツ練習前は、コップ1〜2杯の水分補給を習慣づける。
- ・練習中や試合中は、一度に多量の水を飲まず、少量の水分をこまめにとること。
- ・スポーツドリンクは、体を動かしていない人が水代わりに飲むには糖分が多すぎるため、水でうすめて飲む。

暑さや寒さに合わせて服装を調節し、汗をかいたら水分のほか、塩分も補給しよう。

### 健康な体を持つための3つのヒケツ

1. 栄養素のはたらきを知ろう。
2. ふだんの生活で気をつけること。
3. より強い選手になるために。

# 夏休み中の陸上練習

NO.  
DATE

8月3日(火)、赤ねヶ丘。

練習メニュー。

- ・アップ(グランド1周、体操)
- ・ダッシュ(スキップなど)
- ・約150m、80%でダッシュ 5本
- ・ハードルでアップ(多め)
- ・スタート練習(4.6本)
- ・タイムを測る。(13:1、13:5)

感想。

1日目の練習だったからつかれた。  
特に約150mを5本のダッシュがつか  
れた。でも13:1が出たのがうれしかった。

8月10日(火)、赤ねヶ丘。

練習メニュー。

同じ。

タイム 13:3。

感想。

つかれたけどだんだんと慣れてきた。  
でもまだまだだからがんばりたい。  
タイムは13:3とちょっと速くなってきた。

8月17日(火)、赤ねヶ丘。

練習メニュー。

同じ。

タイム 13:4、13:2

感想。

とても暑くてけっこう体力をとられた。  
だからすごくつかれた。でもタイムが  
13:2とちんだからうれしかった。

8月5日(木)、赤ねヶ丘。

練習メニュー。

同じ。

タイム 13:4。

感想。

1日目よりはつかれなくなりましたが、  
けっこうつかった。タイムでは13:4とちょっ  
とおそくなってしまったからがんばりたい。

8月13日(金)、赤ねヶ丘。

練習メニュー。

同じ。

タイム 13:3

感想。

あまりつかれなくなった。  
だからもっとがんばってタイムをちぢめたい。  
タイムは13:3と同じだった。

8月19日(木)、赤ねヶ丘。

練習メニュー。

- ・約150m、80%で2本
- ・ハードルでアップ(少なめ)
- ・スタート練習(2.3本)

後は同じ。

タイム 13:2

感想。

最後の練習、本番をそうていしてやった。  
タイムでは13:2と変わらないタイムだった。  
本番では自己ベストを出したい。

## 速く走るための3つのヒケツ。(短距離走)

1. 正しい姿勢で走ろう。
2. スタートとゴールで差をつけよう。
3. 練習を楽しもう。

## 健康な体を持つための3つのヒケツ。

1. 栄養素のはたらきを知ろう。
2. 理想的な食べ方の「三角食べ」を身につけよう。
3. こまめな水分補給を習慣づけよう。

# まとめ

3つのヒケツ ⇒ 『心・技・体』

## 技

### 1. 距離

- ① 正しい姿勢で走ろう。
- ② 足の力を真ん中足指にかけよう。
- ③ やつのおもむきに流されて走ってはいけない。
- ④ 真ん中足指で走れた時のポイント。

1. 正しい姿勢で走ろう。

- ⑤ 7分ウキダーススタート。
- ⑥ すばやいダッシュ。
- ⑦ エルフィンのもまでせかけよう。
- ⑧ 競走ゲートつぎだしてスニッチ。

2. スタートとゴールで差をつけよう。

- ⑨ 競走のなかに走り回りの練習。
- ⑩ 楽しいダッシュ練習。
- ⑪ 全力で競走しよう。

3. 練習を楽しもう。

## 体

- ① 大きくするには栄養素が必要。
- ② 栄養バランスは長い目で見る。
- ③ 1日に必要なエネルギー量。
- ④ 体をズリ倒す3大栄養素  
(糖質・脂質・炭水化物のほたき)
- ⑤ ビタミン・ミネラルを忘れずに。
- ⑥ カルシウムをたっぷりとり。

1. 栄養素のほたきを知らう。

- ⑦ 理想的な食べ方をマスターする。
  - ・消化のためによくかむ。
  - ・「三食食べ」でバランスよく。
- ⑧ 朝ご飯で元気をスタート。
  - ・朝ご飯の楽しみ?
- ⑨ 朝食や夕食を食べられなくなると悲しい。
- ⑩ おやつと間食をうまく利用しよう。
- ⑪ 規則正しい朝ご飯で強い体を作る。
- ⑫ 寝て大きく休もう。

## 2. ふだんの生活で

気をつけること。

- ⑬ 好き嫌いを克服しよう。
  - ・代わりになるものはいろいろとある。
- ⑭ 試合前日・当日の食事で気をつけること。
  - ・ふだんと同じ食事が一番の勝負メソッド。
  - ・試合中も試合後と栄養補給を忘れない。
- ⑮ こまめな水分補給を習慣づけよう。
  - ・水分補給の約束ごと。
  - ・熱中症に気をつけよう。

## 3. より強い選手に なるために。