

# 公式は「ストライド×ピッチ＝走る速さ」

大阪市立関目東小でミズノ走り方教室



⑤みんなも高くスキップできるかな？  
⑥④中野コーチの大ジャンプ！  
⑥⑦「筋肉をさわらせて！」中野コーチに群がる子どもたち

大阪府大阪市立関目東小学校(綾坂純一校長、児童618人)で6月4日、ベルマーク教育応援隊の「走り方教室」が開かれました。あいにくの雨で校庭が使えず、体育館での開催です。コーチはミズノスポーツサービスの中野翔さん。学生時代から400mハードルに打ち込み、今もシニアクラスで競技を続ける現役アスリート。206人の5、6年生が4グループに分かれ、速く走るコツについて各45分間、みっちり指導を受けました。「走りが速くなる『公式』があるのを知っているかな？」。

教室は、算数の授業のような中野コーチの問いかけからスタートしました。顔を見合せて首をひねる児童もいる中、「その公式は、ストライド×ピッチ＝走る速さ、です」と中野コーチ。ストライ

ドは走る歩幅の大きさ、ピッチは走る動きの速さのことです。

「いくら歩幅が大きくても、動きが遅ければ速く進めません。いくら走る動きが速くても、歩幅が狭ければ同じことです。大きなストライドと速いピッチの二つをうまく身につければ、必ず速く走れます。さっそくやってみよう！」。3週間後に運動会を控える児童たちの表情が、一気に輝きを増します。

まずはストライドに重点を置いた練習。約20mあるレーンをスキップして走ります。2本目からは中野コーチが要求するレベルが徐々にアップ。「足首の関節に力を入れて固めて、地面を強く蹴って高く飛んでみよう」。そう言いながら見本を示す中野コーチの体は、はるか空中へ。そのあまりの高さに「おお！」

「めっちゃすごい！」とどよめきが。

「高く上へと向いていたスキップのパワーを、今度は前へ向くよう意識してやってみよう」。ストライドの大きさは足首に力を入れて固定することを意識するだけで、雲泥の差が出るそうです。

次はピッチの練習。「腕を振る回数」と「足を運ぶ回転数」は連動して同じになるため、腕が速く振れると自然と足も速くなります。さらに足だけの動きで回転数を上げる方法も。「今から、走りながらかかとでお尻をキックしてもらいます」。走る際に重要な筋肉「大腿二頭筋(太もも裏の筋肉)」に刺激を与えると、自然に足の回転数が上がるのだとか。児童は半信半疑になりながらも、慣れない動きに最初は悪戦苦闘です。

でも、この練習の最後にレーンの半分

を「かかとお尻キック」で進んだあと、もう半分を全力でダッシュすると、みんな「おおー！」。今までとは違う自分の速さにみんなびっくり！中には勢い余ってゴール後、壁にぶつかりそうになる児童もいたほどです。さらにスタートのコツも教えてもらい、全力ダッシュを試した後に教室は終了しました。

「スタートの切り方がためになった。運動会でも生かしたい」「やっていくうちに速くなったことを感じた。ずっと負けていた子に、今なら勝てそう」と、子どもたちも大きな「収穫」を手にしたようです。中野コーチは「たっぷり寝て、炭水化物や乳製品を中心にした食事を取り、走るための良い筋肉を育ててください。最初の『公式』をずっと覚えておいってくださいね」と話しました。

## 第17回「本の帯創作コンクール」作品募集

ベルマーク賞も／9月3日締切

児童向けの本に巻く帯を小学生が自由にデザインする、大阪こども「本の帯創作コンクール」(大阪読書推進委員会、朝日新聞大阪本社主催)が今年も開かれています。各賞の中にはベルマーク賞もあります。

課題図書(低、中、高学年の部)と自由図書(全学年)の2部門で作品を募集しています。締切は9月3日(金)消印有効。有識者による審査のうえ、11月13日(土)に大阪市中央区のエル・おおさか(府立労働センター)で表彰式と作品展示会が開かれます。入賞作の一部は製品化されて書店に並びます。

大阪府書店商業組合のホームページから、応募要項や本の帯の作り方、課題図書のリスト、応募票などをダウンロードすることができます。問い合わせは大阪読書推進会事務局(06-6361-5577)へ。

今年が第17回目。ベルマーク賞は2018年から1点選ばれるようになりました。例年は全国から1万点を

超す応募があるコンクールですが、昨年は新型コロナ禍のため応募数も6000点余にとどまり、表彰式も中止になりました。今年は、ベルマーク賞の賞状を直接お渡しできるよう、それまでにコロナ禍が収まることを願っています。

大阪府書店商業組合に加盟する約200の書店では、ベルマークを集めて財団に寄贈する活動を展開してくれています。



## 本のプレゼント企画・第2弾 朝日新聞社が実施中

朝日新聞社が実施する「子ども読書応援キャンペーン」の第2弾をご紹介します。コロナ禍に負けず、本に親しみ、読書好きになってほしいとの願いを込めたキャンペーンで、おすすめの児童書20冊から希望する本を、2021年にちなんだ2021人にプレゼントします。2月にご紹介した第1弾とはラインナップが変わり、大人の世界でも名高い小説「アルジャーノンに花束を」など、今回も多彩な内容の20冊が用意されています。

専用サイト(<http://t.asahi.com/dokusho09>)から入りフォームに必要事項をご記入ください。朝日新聞デジタル会員が対象ですがその場で無料登録できます。締切は7月31日(土)。

