

「Sport in Life」ワークショップ」議事要旨

(開催要領)

1. 開催日時： 令和2年12月19日(土)
第1部 13:00~14:05 / 第2部 15:00~16:05
2. 場 所： イオンモール幕張新都心(ファミリーモール1Fファミリーコート)
3. 出演者： ふるさとアスリート 寺田 克也
お笑い芸人 吉本興業 もぐもぐピーナッツ ばっしー
お笑い芸人 吉本興業 もぐもぐピーナッツ うっほ菅原
お笑い芸人 吉本興業 怪獣 坂口真弓
お笑い芸人 吉本興業 怪獣 竹内健人
司会 荻野 仁美

(プログラム)

1. 開会挨拶及び施策説明
室伏広治(スポーツ庁長官)
2. ワークショップ 「スポーツで楽しく健康作り 子どもと一緒にかけっこ教室」
 - ①準備運動
 - ②姿勢作りドリル
 - ③うで振りドリル
 - ④ももあげドリル
 - ⑤前傾姿勢ドリル
 - ⑥まとめスペシャル講師 寺田 克也(ふるさとアスリート)
お笑い芸人 もぐもぐピーナッツ(吉本興業)
お笑い芸人 もぐもぐピーナッツ(吉本興業)
お笑い芸人 怪獣(吉本興業)
お笑い芸人 怪獣(吉本興業)
3. 閉会挨拶

*敬称略・順不同

1. 開会挨拶及び施策説明

スポーツ庁では、スポーツに対して1人でも多くの方が親しむ社会、スポーツを行うことが生活習慣の一部となるような社会を目指し、「Sport in Life プロジェクト」に取り組んでいます。スポーツは身体的な健康の維持はもちろん、ストレスの解消といった精神的

な健康の維持にも必要不可欠です。

スポーツの語源はラテン語の「Deportare（デポルターレ）」に由来すると言われ、その意味は「楽しむ、気晴らし」です。つまり、ダンスやヨガを楽しむこと、ウォーキングに出掛けることなどもスポーツと言えます。また、今回のワークショップのように、体育館やグラウンドでなくても皆様の身の回りにスポーツができる場所はたくさんあります。

皆様も、安全に配慮しつつ自宅や屋外で、自分のペースでスポーツを楽しんでください。そうすることで、私たちの生活はより充実したものになるはずです。

2. ワークショップ 「スポーツで楽しく健康作り 子どもと一緒にかけっこ教室」(寺田)

①準備運動

講師の手拍子(リズム)に合わせて、その場でジャンプ、足を開いて閉じてジャンプ、左右に横ジャンプ、頭→肩→クロス→肩の順で手の動きをつけて左右にジャンプと、その場でできる準備運動で体を温めました。

②姿勢作りドリル

早く走るために一番大事な事は「姿勢」。正しい姿勢の作り方は「焼き鳥」になるイメージです。あたまのてっぺんから串を刺して串が折れないように意識することが重要です。

初めに串が刺さっていることを意識しながらまっすぐしゃがむ練習(10回)。ボールは下に落とすと弾みますが、空気が抜けているボールは弾みません。串が折れていると空気が抜けている状態と同じです。次に、踵は地面がつかないようにする事です。身体測定で保健の先生にバレないように背伸びをするイメージです。家での練習は縄跳びも効果的。この基本姿勢をキープできるようにするために、上がっている足のつま先は上げて横から見たときに「Z」の形になっているように、手は腰に片足立ちで10秒間姿勢キープします。片足立ちで姿勢をキープするトレーニングを毎日続けると正しい姿勢が身につきます。

③うで振りドリル

うで振りは足の動きをサポートしてくれます。そのため、早く走るためにはうで振りが重要です。ひじを90度にまげて、「小さい前ならえ」のようなポーズで、後ろにある大きな太鼓をひじでたたくイメージで、振るのが基本です。この時、手のひらは力を入れずに柔らかいものを握るようにするのがおすすめです。さらに、ダッシュのように速く走る時には、もっと速くうで振りをする必要があります。速くうでを振るためには、うでを包丁だと思って、腰つけた大根をスパッと切るイメージです。

④ももあげドリル

ももあげの正しい姿勢は、地面と平行に、踵は地面についている足の膝くらいの高さまで足を上げます。この時も串が折れないように、後ろに傾いたり、前かがみになったりし

ないように注意します。トレーニングは、まず、片足ずつその場でジャンプ。次に1・2・3のリズムで3回跳んだら空中で足を入れ替える練習。できたら、1・2のリズムで足を入れ替えます。この時、足を入れ替えるタイミングでうで振り(大根を切るように)も一緒に。動きがだんだん複雑になりますが、走りにはリズム感も重要。スプリンターのように速く走る人の特徴は、足が地面につく前に、反対の足が前に出ている。ももあげは、缺のように足を素早く切り替えることができるようになるのがポイントです。

⑤前傾姿勢ドリル

前に進むためには前傾(前のめり)姿勢が重要。人間の身体は「頭」が傾いた方向に傾いていくので、前に進むためには前に頭を傾けます。この時も串刺しを意識することが重要です。

前傾姿勢は、スタートの構えで正しい姿勢を作ることがポイント。基本姿勢は、歩幅は立膝をしたときに前の足の踵に後ろの足の膝がつくくらいです。前足の膝は軽く曲げて、頭を身体より前に出す。曲げた膝に両手をつくるとこの姿勢が作りやすくなります。次にうでを90度にし、前足の踵を軽く上げる。体重は前足にかけて、後ろの足は地面に軽くついている程度。後ろから不意に押されたときに先に出る(無意識に出る)足を後ろにした方がいいです。最初の一步は嫌いなものを思いきり膝蹴りするように勢いよく出すイメージです。

⑥まとめ

速く走るポイントは、1つめは「串が刺さっているようなまっすぐな姿勢」、2つめに「大根を切るような速い腕ふり」、3つめに「Zの形でももをあげ、左右をすばやく切り替え」、最後に「前傾姿勢の構え」をすることです。特にスタートの構えの時は、ゴールを見てしまうと首が上がって串刺しが崩れてしまうので、串刺しの姿勢が崩れないように視線はまっすぐ足元にすることが重要です。

3. 閉会挨拶

スポーツは体育館やグラウンドだけではなく、いろいろな場所で行えます。

子供たちは学校でも、保護者の皆様は職場でも、そして家族みんなで自宅でも、スポーツや運動はできますので、ぜひこれからも楽しく体を動かしてみてください。

以上