



みんなでチャレンジ

うんどう とくい
運動が得意になろう！

がっこう とまたち たいいく とくい こ
学校の友達で体育が得意な子っているよね。みんなも、
もっともっと運動ができるようになりたいって感じてると
うけど、そのためにはどんなことをしたら良いのかな？
いっしょ かんが
一緒に考えてみよう！



どうしたら運動が得意になるの？

「ゴールデンエイジ」という言葉を知っていますか？

ゴールデンエイジとは、運動がとでもよくできるようになる
特別な時期のことです。1回目は1～6歳、2回目は9～
12歳、3回目は15～22歳の時にやってきます。

この時期に色々な運動をすると、運動のやり方をすく
に体が覚えてくれるようになります。



「走ったり、飛んだり、投げたり、蹴ったり、泳いだり、
坂道などバランスの悪いところで遊んでみたり、飛びなが
ら回転したり、何かによじ登ってみたり」
普段みんなが遊びの中でしていることを、いろいろな
場所でやってみることが大切です。また2つ、3つの運動を



どうし おこな たいじ
同時に 行うこともとても 大事です。

こんなふうに からた ぜんぶつか うんどう うんどう かた からた おほ
体を 全部使って 運動することで、 運動のやり 方を 体が 覚えてくれるので
す。



うんどう からた おほ
運動のやり方を 体が 覚えることで、スポーツができるよ
うになるのね。ゴールデンエイジ^{いがい}以外の^{ねんれい}年齢でも、いろいろ
うんどう ちよせん
な運動に挑 戦してみてね！

うんどう
運動ができるようになってうれしくなって、もっともっと
とくい 得意になりたいって 思^{おも}うよね。そのためにはどうしたら
よ
良いのかな？



かんが たいせつ 考えることが 大切です！

どうしたらうまくできるようになるのか、自分の^{じぶん} 頭^{あたま}で 一生懸命^{いっしょけんめい} 考^{かんが}えてみましょう。考^{かんが}えることで 色々^{いろいろ}
なアイデアが 浮^うかんできます。それを 実^{じっさい}際^{さい}に 試^{ため}してみ、うまくいったら どん^{れんしゅう}どん 練^{れん}習^{しゅう}しましょう。もしうまく
かななかったら 何^{なに}が 原^{げん}因^{いん}かを 考^{かんが}えて、何^{なん}回^{かい}もチャレンジしてみてください。この「考^{かんが}える」ということがと
ても 大^{たい}切^{せつ}なのです。想^{そう}象^{さう}力^{りき}が 豊^{ゆた}かになるうえに、勉^{べん}強^{きょう}のときにも 大^{たい}変^{へん}役^{やく}に 立^たちます。



もしけがをしたらどうしよう？

うんどう
運動をしていると、どうしてもけがをすることがあるよね。どう
したらいいんだろう……。



たし
確かにけがはしたくないわね。でも いちど 一度けがをしたら、おな 同じ
ことを く 繰り返さないように ちゅうい 注意しながら せいちよう 成長していくもの
よ。だから こっせつ 骨折などの おお 大きなけがをしないためにも、ちい 小さな
けがは たいじ 大事な けいけん 経験！ こわ 怖がらずに なん 何にでも ちようせん 挑戦する
きも 気持ちを たいせつ 大切にしましょう！

みんなでチャレンジ！



みんな ^{あし}足が ^{はや}速くなりたいよね。

コツを ^{おし}教えるから、^{ため}試してみてね！

^{ふじさわし} (財)藤沢市 ^{そうぞうざいだん} 未来創造財団

^{じぎょうぶ} スポーツ 事業部

^{しどういん} 指導員 ^{こんどう} 近藤さん

その1 ^{はし}走る ^{まえ}前にこんなことをやってみよう！

その ^ば場で、^{あしふ}足踏みをします。これ ^{いじょう}以上 ^{はや}できないくらい速くするのがコツです。

^{からだ}体に ^{はや}速く ^{うご}動くことを ^{おぼ}覚えこませましょう(3~5秒くらい)。



あし せんご ひら
足を前後(じゃんけんのチョキ)に開いてそのままジャンプ。

くうちゅう はんたい つく さいしょ もど ちやくち
空中で反対のチョキを作ったら、最初のチョキに戻して着地。

はし
走っているときに足を速く入れ替えることができます。



その2 やっぱり ^{あし}足が ^{はや}速くなりたい。リレーの ^{せんしゅ}選手になろう！

めせん まえ み はし
目線:まっすぐ 前を見ましょう(まっすぐに走ることができます)。

しせい せすじ なか ちから い はし
姿勢:背筋をまっすぐ お腹にぐっと 力を入れて走りましょう。

うで ふ かた ど ま て かる ひら わき し せんご ふ
腕の振り方:ひじを90度に曲げて、手のひらは軽く開いて、脇を締めて前後にまっすぐ振りましょう。



せほね うえ ほう て こひ こひ しせい て した はし
 背骨の上の方で手の 甲と 甲をくっつけた 姿勢で、手をストンと 下におろす。これが 走るときの
 しせい くび エスジ
 姿勢です。首すじからおしりにかけて S 字になるようにしましょう。



しせい あたま あし て ちから
 スタートの 姿勢のときは 頭 から足までをまっすぐにして、手をだらんとさせます。よい力 が
 はい せんご た
 入るので、グーにして 前後に 出すのはやめましょう。

うえ あ まえ た はし まえ た
 ひざを上に上げるのではなく、前にピュンと 出すイメージで 走りましょう。ひざを 前にピュンと 出
 したら、あしうら せんたい からだ した あし ちやくち と
 足裏 全体で 体 の 下に 足をつくように 着地します。ゴールで 止まってははいけません。
 か め
 駆け 抜けましょう。

きょうしつ さんか
スポーツ 教室に 参加してみませんか

ふじさわし そうぞうざいだん じぎょうぶ りくじょうきょうしつ やきゅうきょうしつ
(財)藤沢市みらい 創造財団スポーツ 事業部では、陸上教室や 野球教室、
すいえいきょうしつ たいそうきょうしつ うんどう す ないよう
水泳教室に 体操教室など、運動を 好きになってもらえるような 内容のスポー
きょうしつ うんどう とくい あたら ともたち ほ
ツ 教室がたくさんあります。「運動が 得意になりたい!」「新しいお 友達が 欲
い!」というみなさん、ぜひ 参加してみませんか?



ふじさわし そうそうざいたん じぎょうぶ
(財)藤沢市みらい 創造財団スポーツ 事業部

ホームページ <http://www.f-mirai.jp>

ちちぶのみやきねんたいいくかん
秩父宮記念体育館

でんわ
【電話】0466(22)5335

くげめまうんどうしせつじむしょ
鵜沼運動施設事務所

でんわ
【電話】0466(36)1607

あきぼたいぶんかたいいくかん
秋葉台文化体育館

でんわ
【電話】0466(88)1111

あきぼたいこうえん
秋葉台公園プール

でんわ
【電話】0466(88)1811

いしなざかおんすい
石名坂温水プール

でんわ
【電話】0466(82)5131