

eコーチングでかけっこを楽しみながら速くなるぞ～計画

穴 戸 朋 夫

- 1．概要 小学生学校開放の時間帯にかけっこ指導を行った。（近所の4年生～2年生）
走ることは、いろいろなスポーツのベースとなる部分なので吸収力の早い
小学生の時期に走る基本的な型を刻み一生の財産にしたい。
足が遅い子はコンプレックスをもちはじめの時期なので、映像を加えながら楽しく改善していく。
あらかじめ記録をはかり自分の目標タイムを設定することにした。
これによって走るのが苦手な子供も他人の記録と比較されるのではなく、自分の記録に挑戦していく喜びが味わえるようにしていく。

- 2．目標 ・体を大きく動かして笑顔で走る。（無駄な体の力が抜ける）
・腕を大きく前後に振る。
・正面を向きアゴを引く
・正しいフォームで記録をアップ
・友達や自分の走りを褒めることを心がける。

- 3．指導計画 ・走力を確認するため記録測定。（映像録画）
・録画した映像を子供達と観る。
・課題改善を目的とし鬼ごっこなど走り遊びをとり入れる

4．映像分析からの分析（全体的にみて）

良い点	改善点
・楽しんで走っている	・つまさきで地面を蹴っていない ・腕が前後に触れていない ・体に力が入っている ・リズムが一定でない
改善対策 ↓	
・映像により自分のフォームを確認させ自分で気づかせる。気づきにアドバイス ・鬼ごっこなどの走り遊びを多くとりいれた。 ■ポイント 逃げる時前かがみになって腕を振って逃げよう つかまりそうになったら素早く右や左に動きを変えて逃げよう 鬼の動きを見ながらつま先で地面を思いっきり蹴って逃げよう	

- 5．測定 （2週間後に撮影。）

番号	氏名	改善効果
1	トシキ	・腕を大きく振るれている。スピードUP 力強い
2	ヒカル	・体を大きく動かしている。
3	ヨシミ	・腕フリのバラつきが改善されてきた。
4	カナ	・腕フリのバラつきが改善されてきた。
5	ヒロカズ	・走りが力強くなってきた。
6	サトル	・床を強く蹴ってスピードが上がっている。
7	タイセイ	・走るリズムが安定してきた。
8	ツバサ	・走りがスムーズでテンポが良い
9	キョウセイ	・走るリズムが安定してきた。

6. まとめ

○子ども

- ・映像での指導では、走る前にスムーズな走りの映像を見せた。
- ・頭の中で運動のイメージを描いている子供もいて効果があったと思う。
- ・映像とタイム測定が加わったことにより意欲的に活動した。

- 指導者 ・見て学ぶ・まねて学ぶ ことを重点として活動したが映像からの判りやすいアドバイスが少なかった。個別にうまく出来ない原因を明らかにし対処が必要と感じた。
- ・運動において視覚から得られる必要性について再確認することができた。
- ・映像から良いところをピックアップして褒めればよかった。

【映像】 小さな作業・・・ムラタグさんから教えてもらった子供達を静かにさせる方法やってみました。

映像確認・・・子供達と映像で確認しました。 B 5 のパソコン小さいかった

改善前・・・走力測定映像

改善後・・・走力測定映像 改善前から 2 週間後撮影

以上です。