



令和3年11月6日（土）に開催しました「第15回 運動遊びブレイリーダー研修会」の様子をレポートします！  
講師は、中村和彦先生と眞砂野裕先生です！

講師：中村 和彦 先生  
（国立大学法人山梨大学 理事・副学長）  
YBS山梨放送「ゴリラパンダ」ダンス  
NHK 2020応援ソング「パプリカ」ダンスなどを監修



講師：眞砂野 裕 先生  
（東京都昭島市立光華小学校 副校長）  
日本トップリーグ連携機構 JTLブレイリーダー  
ミズノ株式会社 ブレイリーダーマイスター

## 「走る」の基礎知識

- ・大切なことは**楽しく走る**こと！
- ・技能のポイントはおさえましょう。  
（運動遊びの中に内在化）
- ①視線と姿勢は真っ直ぐに！
- ②肘は直角に、脇は締めて。
- ③膝を高く、足はすぐに蹴り上げる。
- ④拳は軽く握り、素早く振る。
- ⑤慣れてきたら、少し大股に。
- ・ピッチ（回転）＋ストライド（歩幅）

【足が速くなるための方法】  
スタート姿勢を考えよう。



【足が速くなるための方法】  
正しい腕の振り方をしてみよう。



- ①両手を両肩につきます。
- ②脇を絞めながら、腕を前後に動かします。
- ③この動きのまま、手を肩から離していくと正しい腕の振りになります。
- ★小さいお子様は腕を大きく振りすぎると、体幹が弱いので体がブレてしまい早く走るところか、逆に遅くなってしまいますので注意が必要です。

## まず「正しい姿勢」が大切



- ①壁に背中をつける。  
（ふくらはぎ・お尻・肩・頭）  
※つかない場合は、猫背かも？
- ②手を挙げて下ろす。
- ③大きく息をすって、鼻から少しだけ吐きます。  
★「息を吐ききらない」のがポイントです。
- ④一歩前へ←この時が「正しい姿勢」

- ①両手を両ひざにつきます。
- ②そのままの姿勢で片方の足を後ろに引きます。
- ③すると、前足のほうに体重が乗っている感覚になります。
- ★この状態でスタートするのがポイントです。

【補足】腕を振らないと・・・

- ①頭の上で手を合わせたまま走ります。  
（イカのような感じ）
- ★腕を振って走れない状態を体験することにより、走る際の体のブレを確認できます。
- ★腕振りが体を安定させるためには必要だということが体感できます。



【足が速くなるための方法】

## 地面からの反発を感じよう。

- ①ペアになります。
- ②一人が細かく何度もジャンプ。
- ③もう一人は、ジャンプする人の肩に手を当て、ボールを両手でバウンドさせるように細かいジャンプをサポートします。
- ④ぴょんぴょんとジャンプを繰り返すうちに、地面からの反発が感じられてきます。



【足が速くなるための方法】

## 走ることを楽しもう。

- ①新聞紙を1枚用意します。
  - ②新聞紙を胸にあて、落とさないように走ります。
- ★自然と走る姿勢が良くなります。
  - ★新聞の大きさを変えると遊びの幅が広がります。



【足が速くなるための方法】

## 走ることを楽しもう。(ネコとネズミ)



- ①ネコとネズミに分かれます。
- ②「ね、ね、ね・・・」の後に「ネコ」と呼ばれた場合、ネコがネズミを追いかけます。「ネズミ」と呼ばれた場合、ネズミがネコを追いかけます。



- ★「スタートの姿勢」を「うつ伏せ」にしたり「仰向け」にしたりするなど、ちょっとした工夫で、遊びの幅が広がります。
- ★新聞紙を筒状に丸め、尻尾を作るのもGOOD。

## 講義



中村先生からは、運動は「生理的欲求」ではないものであるが人にとっては大切なものであり、勝ち負けのあるスポーツとしての運動ではなく、子どもの頃におもしろく楽しく体を動かすことが大切だということについてお話いただきました。



室内換気や手指消毒等の新型コロナウイルス感染防止対策を行いながら実施しました！