

陸上 長距離走

◎ねらい

自分のスピードを保つことのできる一定のペースで一定の距離を走り、タイムを短縮する。

◎学習の内容

基本動作を身につける（姿勢・腕振り動作・脚動作・呼吸）

自分に適したペースを維持して走る

◎練習内容

①15分間走・・・自分のペースで周回を数える

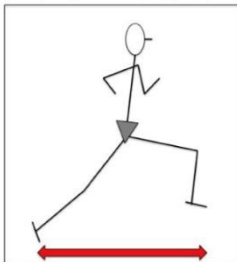
②ペース走・・・自分に合ったペースで決められた周回を走り続ける

③インターバル走・・・400m走を速いペースで3～4本走る

④計測・・・1000m走の計測

◎長距離走フォーム

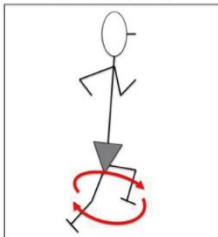
ストライド (1歩の長さ)



◎ストライド走法

- ・歩幅を広く
- ・かかとで着地
- ・頭部をふらつかせない
- ・腕を振る
- ・ひざが頭と腰を結ぶ直線上より後ろにいかない
- ・つま先にぬける

ピッチ (回転数)



◎ピッチ走法

- ・10～15° 前傾
- ・肩の力を抜く
- ・歩幅を広くとらない
- ・テンポを速める

◎長距離を支える「3つの力」

- * 走スピード力・・・速いスピードで走る力・・・練習③
- * 走スピード持久力・・・速いスピードを持続して走る力・・・練習②
- * 走持久力・・・長い距離を続けて走る力・・・練習①

◎個人目標

- ①走る姿勢を意識する
- ②一定のペースで走ることを意識する
- ③スピード持久力を意識する
- ④ベストタイムをだす・・・など

