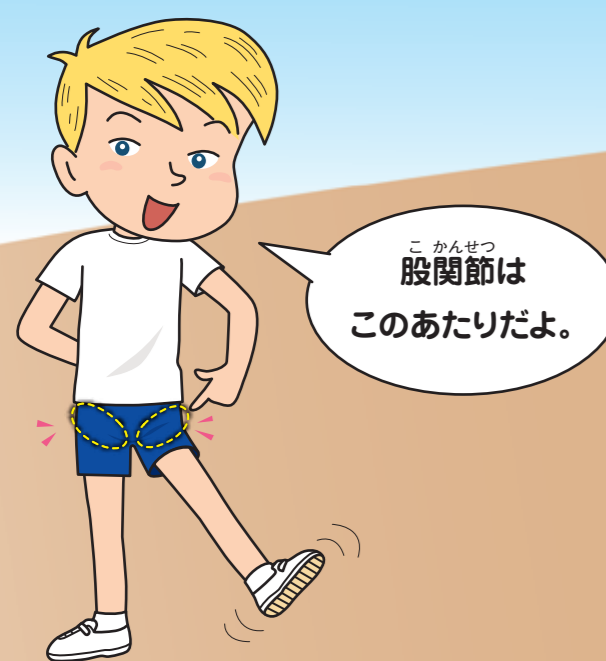


## どうしたら速く走れるの?

「運動会で一番になりたい!」「もっと速く走れるようになりたい!」そう思っている人は多いんじゃないかな。では、どうしたら速く走れるんだろう。科学の力でわかった、速く走るためのひけつをしょうかいするよ。

### ① 速く走るために大切なのは股関節!

速く走るためには、太ももやふくらはぎではなく、**股関節**(脚の付け根)の動きが大切だよ。股関節の周りには2種類の筋肉があって、太ももを引き上げるときには「**腸腰筋**」という筋肉が、ふり下ろすときには「**おしりと太ももの裏側の筋肉**」が使われているんだ。この2つの筋肉で、股関節を上手に動かせば、速く走ることができるよ。



**股関節**を中心に、脚を前後に大きく動かそう!

**おしりと太ももの裏側の筋肉** 脚をふり下ろすときに使うよ。

**腸腰筋** 太ももを引き上げるときに使うよ。

### ② 速く走るための正しい走り方だよ!

速く走るためには、「太ももを高く上げることが大切」と昔からいわれてきたよ。でもそれはまちがいで、本当に大切なのは**腸腰筋**を使って**太ももをすばやく引き上げる**ことなんだ。さらに、腕をふって腰を回すことで、**股関節を前後に大きく動かす**ことがポイントだよ。

#### 太ももをすばやく引き上げる

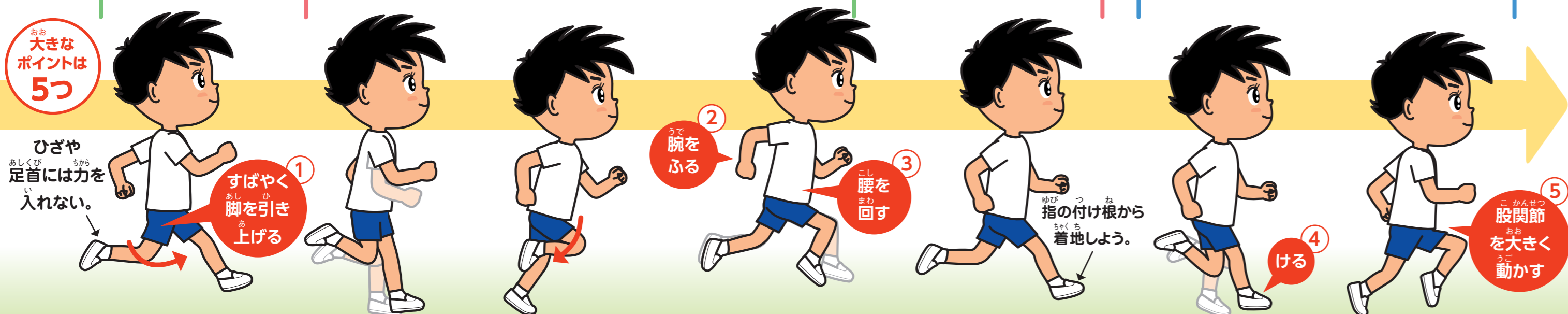
腸腰筋を使って太ももをすばやく引き上げよう。ひざや足首をリラックスさせれば、自然にひざが曲がり、次の一歩がムチのようにふり出せるよ。

#### 腕をふって腰を回す

右腕を勢よく後ろにふることで、右の腰を前に出そう。左も同じだよ。

#### 地面を力強くける

支える脚は1本の棒のようにして、前から後ろへ力強くけり出そう。股関節を大きく動かすのがポイントだよ!



大きなポイントは**5つ**

ひざや足首には力を入れない。

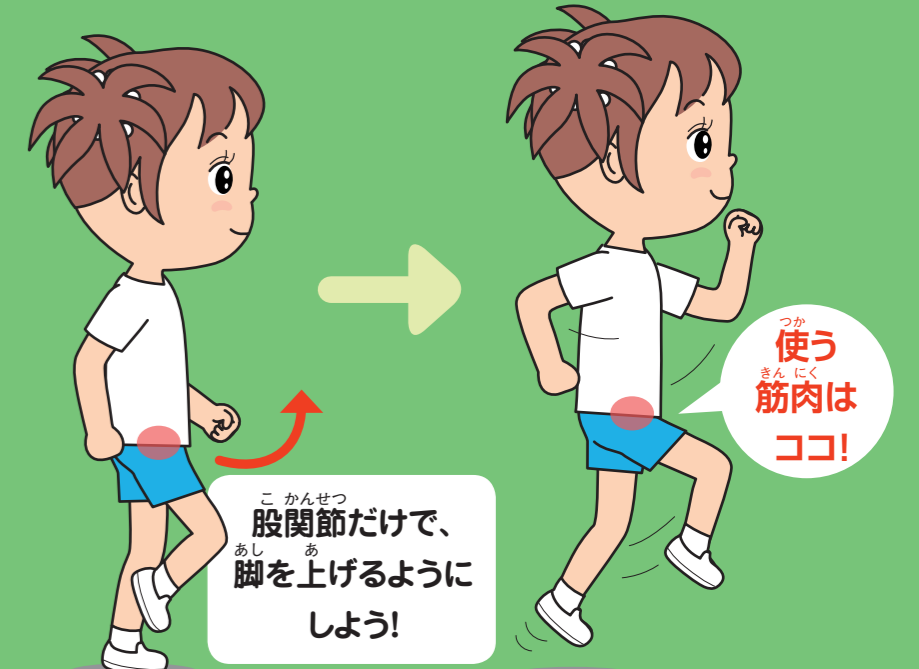
監修:東京大学大学院 総合文化研究科 深代千之教授

### ③ 速く走るコツを身に付けよう!

正しい走り方がわかって、その通りに身体を動かすのは難しいよね。そこで、理想的な動きを身に付けるための練習方法をしょうかいするよ。練習は2週間ぐらい続けてね。

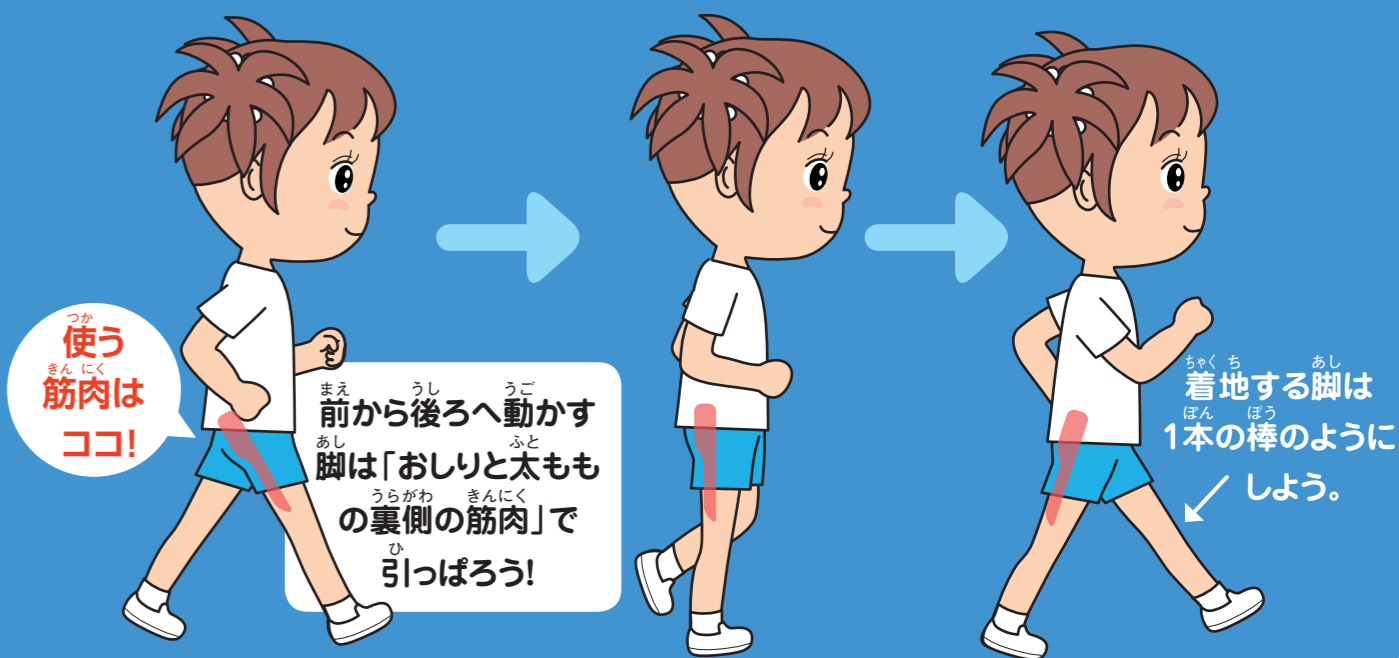
#### 「スキップ」で身に付けるムチのような足の動き

かかとから前に出すのではなく、ひざを大きく前に放り出そう。このときひざや足首はリラックスさせてね。腕を前後に大きくふるとう効果的だよ。



#### 「早歩き」で身に付ける地面をける感覚

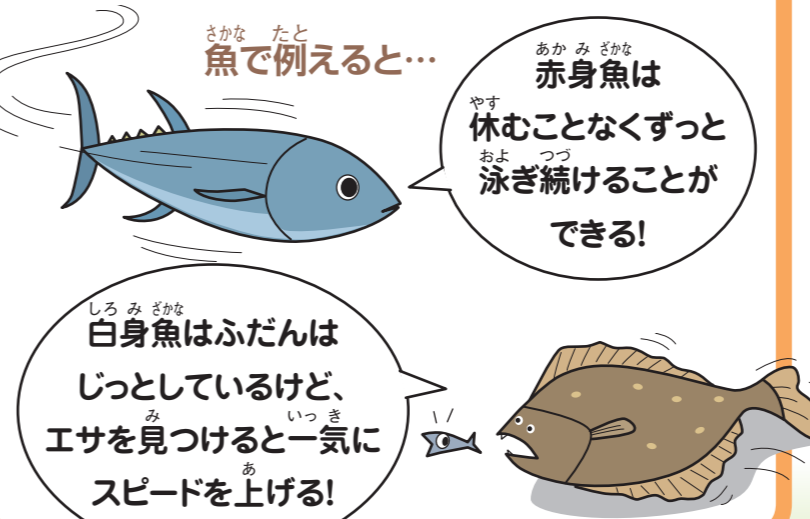
できるだけ大腿で早歩きをしよう。徐々にスピードを上げて、そのまま走り出そう!



走ることは運動の基本だよ。日本の子どもは、昔に比べて運動が苦手な子が増えているんだ。それは、昔のように外で走り回って遊ぶことが少なくなったからだといわれているよ。だから、ふだんから身体を動かして遊ぶことも大切だよ。上手に走れるようになると、ほかのスポーツももっと楽しくなってくるよ!

### コラム 赤と白の筋肉がある!?

人間の筋肉には、大きく分けて「**白い筋肉**」と「**赤い筋肉**」があるよ。白い筋肉は、瞬間的に大きな力を出すときに、赤い筋肉は長い時間運動するときに使われるんだ。両方の筋肉が、一定のバランスで混ざっているよ。



### どっちが正解クイズ

ヒントは、必ずこの新聞のどこかに書いてあるからよ〜く見てね!

- 問題** 太ももを引き上げるときに使う筋肉はどこ?  
**答え** ①腸腰筋 ②表情筋

- 正しく答えた人の中から抽選で50名に「図書カード」をプレゼントするよ。
- しめ切り:10月20日  
賞品は10月31日までに校長先生あてに送ります。

前号のクイズ ジャガイモの天然毒の成分は? 答え=②ソラニン

「クイズの答え」や「おたより」の送り方はがきか、ホームページから応募できるよ。感想を送ってくれた人の中から5名に「人の身体がわかるプロジェクター」を送るよ。

はがきの応募方法  
次のあて先に、①〜⑤を記入して送ってね。  
※①の学校名は「〇〇市(町村)立〇〇小学校」と必ず書いてね。(例)名古屋市長区立中電小学校



ホームページからも応募できるよ。  
<http://www.chuden.co.jp/kids/denkipaper/>