独立行政法人 国立高等専門学校機構
木更津工業高等専門学校

（出前授業）小・中学生への走り方教室

内容・ねらい

本講座は、走り方指導法に関する長年の研究成果を地域へ還元することを目的として、坂田洋満教授による出前授業として平成22年から実施しています。主な対象は小・中学生とその指導にあたる教員で、平成29年からは木更津市教育委員会との連携のもと継続的に展開しています。

本講座では、バイオメカニクス研究によって明らかにされた「速く走るためのコツ」や、短距離走・ハードル走などの種目別技術指導法を紹介するとともに、地域のニーズに応じた実技指導を行っています。50m走の測定では本校教員が開発した記録計測装置を活用し、スポーツと科学を結び付けた学びの機会も提供しています。

【速く走るコツ】

「地面を蹴らない（蹴る意識を持たない）走り方指導法」を用いて、速く走る「コツ」を紹介し、今よりも速く走れるようコーチングします。姿勢や足の動かし方、足音など「**走りの感覚**」が変わります。

【種目別技術指導】

短距離走やハードル走、リレーの技術について、小・中学生にわかりやすくかみ砕いて紹介しています。意識するポイントが明確になり、その後の練習に役立てることができます。

参加者の声

- **足が速くなったので、嬉しかった。**
- **説明がていねいでわかりやすかった。**
- **今までより軽く走れるようになった。**
- **最高記録が出た。**
- **足音が小さくなった。**
- **楽に走れるようになった。**
- **前回より速く走れて楽しかった。**

成果と課題

本校グランドあるいは小・中学校へ出向いて、年間5～10回程度、開催しています。

受講者は、16年間で延べ6900名を超えました。受講者からは、「走り方のコツが分かった」「楽しみながら足が速くなった」などの声が寄せられており、地域に根差した教育活動として高い評価を得ています。

今後は、さらに分かりやすい指導法を開発することと、より多くの子ども達に学ぶ機会を提供することを課題にして改善していきたいと考えています。