

特集 苦手を克服して、できるを増やそう!

正しいフォームで育てる 運動習慣

城東区マスコット
キャラクター
「コスモちゃん」



10月12日はスポーツの日です。皆さんは、日頃から体を動かす習慣はありますか。

運動習慣は、小学生の時期に身につけやすく、同時に「得意」「苦手」がわかれやすいといわれています。だからこそ、この時期に大切にしたいのが「できた」という体験。正しい体の使い方を知り、「できた」という感覚を積み重ねることが、運動を好きになるきっかけとなり、将来の運動習慣にもつながっていきます。

今回は、今福小学校で行われた運動プログラムのようすや、スポーツ科学の視点から、投げる際の基礎動作に役立つ正しい運動フォームのポイント等をご紹介します。

今福小学校での取り組み



スポーツ科学に基づいた「投動作」を体験する運動プログラム(全3回)に今福小学校の3～6年生が参加しました。

運動プログラムを指導したのは、大阪公立大学都市健康・スポーツ研究センター講師の松竹貴大氏。児童にも分かりやすい掛け声(くるりんぱ、シャキーン!、ステップ・ステップ、ビュン!)とポーズで、投動作の正しいフォームを丁寧に教えていました。



運動プログラムでは、正しいフォームの練習だけでなく、チーム対抗のゲームも実施。相手コートの後方にある的を倒すゲームや、相手コートにより多くのボールを入れるゲームに児童たちは熱中。児童たちの元気な声が響き、ボールを投げる運動の楽しさを存分に体感しているようでした。

参加した児童からは、「楽しかった」という声が相次いだほか、「前よりもボールを遠くに投げることができた」「投げ方を忘れないようにしたい」といった声も聞かれ、正しい運動フォームを身につけた手ごたえが伝わってきました。



この運動プログラム実施の前後でソフトボールの飛距離を測定・分析したところ、全体的に記録が伸びていることがわかりました。児童たちの「できた」という経験につながる機会となりました。



大阪公立大学 都市健康・
スポーツ研究センター 講師
まつたけ たかひろ
**松竹貴大さんに
伺いました**

Q. スポーツ科学とは?正しい運動フォームとは?

スポーツ科学とは

さまざまな情報(データ)に基づいて、皆さんにスポーツ活動を充実させるためのアイデアを提供する学問分野です。一般的にスポーツ科学にはバイオメカニクスや生理学、栄養学、生化学、医学、心理学など多くの専門分野があります。

※引用:(日本スポーツ振興センター)より

正しい運動フォームとは

単に見栄えが良い形のことではなく、身体に無理な負担をかけず、効率よく動かす「理にかなった身体の使い方」をさします。

Q. 初心者がまず守るべき(意識すべき)ポイントはありますか?

「自分の身体がどう動いているか(感覚)」に意識を向けることが重要です。

頭で「こう動かそう」と思っても、実際の身体の動

きとズレが生じることがあります。それを知るためには自分の動きをカメラで撮影し、写真や映像で確認すると効果的です。また、最初から速く動かそう、強い力を出そうとせず、まずはゆっくりとした動きの中で、自分の手足の位置や関節の動きなどを確かめるように動かしてみるのが上達への近道です。

Q. 今回のプログラムの実施結果を、今後の研究にどのように活かしていくのですか?

今回の測定したデータを効果検証として活用し、今後は城東区内のより多くの小学校へ活動を展開していきたいです。また、この知見をベースにしながら、将来的には「走動作」や「跳動作」なども含めた総合的な運動プログラムの作成にも取り組みたいです。

Q. 区民の皆さんに

スポーツや運動は、アスリートだけのものではありません。身体を動かし、「できた!」という達成感や心地よさを味わうことは、子どもからシニア世代まで、あらゆる人の心と身体の健康につながっています。私たちはこれからも、研究成果を地域の皆さんの健康や教育に還元できるよう、さまざまな活動を続けていきます。ぜひ皆さんも、無理のない範囲で、日々の生活の中に「楽しく身体を動かす時間」を作ってみてください。

正しい運動フォームを学ぼう! ～ボールの投げ方について～

遠くまでボールを
投げるポイント



投げる方向を向きます



投げる手と反対の足を前に出し、そのまま横を向きます



両手を真っすぐに開き、投げる方向に顔と手向け、目線は遠くに置き、投げる手と反対の手の先を少し上に向けます



後足から前足に体重を移動しながら、上半身をひねって投げます



腕をムチのように振り切ります

