

体育専科通信

令和7年度 No. 29

文責 南部体育専科（末原）

今回のテーマは、『持久走で速く走れるコツと疲れない呼吸法』についてです。

持久走は短距離走とは違い、効率的な正しいフォームとスタミナが持続する呼吸法を身に付けることが重要です。

効率的な正しいフォームって？



① ひじを後ろに引いて腕は軽く振る

腕はあまり大きく振らずに軽めにリズム良く、骨盤付近を拳が通るようにするのがコツです。ひじを後ろに引いて前に戻す動きが推進力となって、走るスピードを加速させます。ひじを90度に曲げて、肩の力を抜き、一定のリズムを保って腕を振るようにしよう。

② 一定のペースで走る

小学生の場合は、全力で走るスピードの50%から60%程度が自分のペースの目安になります。50m走のタイムが10秒なら、50mごとのラップタイムを15秒～16秒で走れるようにトレーニングするといいです。1周200mを60秒から64秒ペースになります。

③ 足裏全体で着地する

足裏全体で着地するコツは、ひざ下が地面と垂直になるように足を踏み込むことです。前方にある紙コップをリズム良く踏み潰すイメージを持つと足の運びがスムーズになり、走るスピードも上がります。着地の仕方が悪いと、体への衝撃が大きくなったり、前に進む力を抑制したりしてしまいます。

④ 左右のバランスは均等にする

体の軸がブレていると推進力が弱まり、走るスピードが抑制されるだけでなく、体の疲れも溜まりやすくなります。靴のソールが左右のどちらかに偏って減っている場合、重心のバランスが崩れている可能性があります。子どもの走る様子を動画で撮影して、ペアでお互いのフォームをチェックすると個人競技から集団での学び合いに変わります。ICTの活用にもつながるので一石二鳥です。

スタミナが持続する呼吸法って？



本来呼吸は鼻でするもの。口は食事をとるための器官です。よって持久走の際は**基本的には鼻呼吸が良い**とされています。口呼吸では吸い込んだ空気が直接肺に送られるのに対し、鼻呼吸では鼻毛や粘膜がウィルスの侵入を阻み、吸い込んだ空気は一度鼻腔で体温と同程度に温められてから肺に送られるというメリットがあります。走っているリズムに合わせて呼吸を行いましょう。特に**しっかり吐く**ことを意識するといいですよ。

① 2歩で2回吸って2歩で2回吐く

「吸う、吸う、吐く、吐く」のリズムを繰り返す呼吸法です。走るリズムに合わせやすい呼吸法です。

② 3歩で3回吸って3歩で2回吐く

「吸う、吸う、吸う、吐く、吐く、吐く」のリズムを繰り返す呼吸法です。

③ 4歩で吸って4歩で吐く

「1、2、3、4」と歩を進める間「スーツ」と吸い続け、次の「5、6、7、8」で「ハーツ」と吐き続ける呼吸法です。小刻みに一步ずつ呼吸するよりも、こちらのほうがリズムを取りやすい子もいます。

④ 3歩で吸って3歩で吐く

「1、2、3、」と歩を進める間「スーツ」と吸い続け、次の「4、5、6」で「ハーツ」と吐き続ける呼吸法です。

