

## 真剣に走るな？

一生懸命に走る子ども達の姿は、大人にも感動を与えてくれます。

逆に競争の時に力を抜いてヘラヘラ・フニャフニャとした雰囲気では走っている子どもを見ると、『真剣に走って！！』とつい気合を入れてしまいたくなりますね。

実は、その一言が子どもの力を抑えてつけてしまう事があります。

今、100mを9秒台で走る日本人選手が次々出てきて話題になっていますが、陸上選手が走っている所をテレビで見た事がある方は多いと思います。

その時に、選手の頬の筋肉がブルブルと揺れるのに気が付かれた事がありますか？

あれは、走る時に身体の上半身や顔の筋肉がリラックスした状態にあるからです。

走る事に必要でない所まで力が入ってしまうと、かえって身体の動きが硬くなりスピードが落ちてしまいます。

これを小さな子どもに置き換えると、実は『一生懸命に走る』事は身体を硬くしてしまっている事になります。

では、リラックスして走るとはどのようにすれば良いのでしょうか？

答えは簡単。『笑顔で走る』です。

実際、真剣な顔で走った場合と笑顔で走った場合では笑顔の方がタイムが良かった。という実験結果も出ています。

とはいえ、競争する子どもに笑顔で走って！！ともなかなか声はかけにくいですね。

ただ、『真剣に！がんばれ！』という声をかけ、子ども達の身体を硬くしてしまうのではなく、『いいよいいよ。楽しく走ろう！！』というスタンスで子ども達の姿を見守ってあげて、子ども達の持っている能力を引き出してあげて欲しいと思います。

当法人では、かけっこのスタートの掛け声は、「用意、ドン！」ではなく、「行くよ、ドン！」とスタートしています！用意するのではなく、リラックスした状態でスタート出来るように、進めています！