



The Coca-Cola Educational &
Environmental Foundation

報道関係各位

2011年10月6日
公益財団法人コカ・コーラ教育・環境財団

**元オリンピック選手による「正しく速く走るための練習法・指導法」を学べる！
「高野進先生に学ぼう！ コカ・コーラ “かけっこ” ステップアップドリル」
子どもと指導者向け「かけっこ」教材のダウンロード提供を開始
「コカ・コーラ “かけっこ” ステップアップドリル」サイト上で 10月6日(木)より提供**

公益財団法人コカ・コーラ教育・環境財団(所在地:東京都港区 理事長:末吉 紀雄 以下、コカ・コーラ財団)は、次世代を担う子どもたちに向けて展開している、スポーツ教育事業の一環として、ウェブサイト「高野進先生に学ぼう！ コカ・コーラ “かけっこ” ステップアップドリル」(<http://www.cocacola-zaidan.jp/activity/sprint-academy/stepup/>)内に、ダウンロードして活用できる教材「“かけっこ” ステップアップドリル」を2011年10月6日(木)より公開し、同ウェブサイトにて提供を開始します。

コカ・コーラ財団では、2009年から、特定非営利活動法人日本ランニング振興機構とともに、次世代を担う子どもたちと、地域の指導者を対象に、スポーツを通じた次世代育成、指導者育成を目的として、正しい走り方を身に付ける「かけっこ教室」や、走り方の指導を学んでいただく「指導者クリニック」を提供する、「コカ・コーラ かけっこアカデミー」を実施してきました。また、2010年からは、小学4年生以上を対象に、学校の体育の時間(90分間)を使って、「かけっこ教室」の出前授業を行っています。

この度、コカ・コーラ財団によるスポーツを通じた次世代育成をさらに広め、充実させるため、正しく速く走るための練習法・指導法を学べるダウンロード教材「“かけっこ” ステップアップドリル」の提供を開始します。

ダウンロード教材は、陸上400メートル走の日本記録保持者で、オリンピックに3回出場経験のある高野進氏(東海大学体育学部教授)が、現在にいたる豊富な指導経験と研究成果から、自身で開発した「正しく速く走るための理論と実践」を、小学生にもわかりやすく楽しく練習できるように、高野氏自らの監修で製作されたトレーニングガイドです。ガイドは、「子ども用」と「先生用」の2種類が用意され、ステップ1からステップ6までの6段階に分けて、姿勢や体の動かし方が説明されています。「先生用」のガイドは、学校の授業などで利用いただくことを想定し、指導の際のポイントがまとめられています。

その他、ウェブサイトでは、ステップごとにポイントをまとめたトレーニングビデオが用意されており、高野氏自らが指導する動画で、姿勢や体の動かし方について、確認し学ぶことができます。

コカ・コーラ財団では、「“かけっこ” ステップアップドリル」の教材ダウンロード提供に引き続き、今後もスポーツ教育事業の展開を通じ、次世代を担う子どもたちや指導者に向けて、スポーツへの取り組みや指導を学ぶコンテンツや、スポーツを学び、実践できる機会の提供を進めて参ります。



「高野進先生に学ぼう！ コカ・コーラ“かけっこ”ステップアップドリル」トップページ

■ 「コカ・コーラ“かけっこ”ステップアップドリル」コンテンツ概要

ダウンロード教材 提供開始：2011年10月6日(木)

このドリルは、日本を代表するアスリートとしての実績と、現在にいたる豊富な指導経験と研究成果から、高野氏自身が開発した「正しく速く走るための理論と実践」を、小学生にもわかりやすく楽しく練習できるように、高野氏自らの監修で作ったトレーニングガイドです。「子ども用」と「先生用」の2種類があり、ステップ1からステップ6の6段階に分かれています。個人の能力・体力に関係なく、誰でもステップ1から始めることができます。

ドリルの内容は、速く走るために必要不可欠な3つの力(「バランス力」、「弾み力」、「はさみ力」)を向上させるトレーニングの方法となっています。ステップ1から段階的に、わかりやすい図解と、高野進先生自身によるやさしい解説がついています。

<教材例：ステップ1 初級・バランス力>

高野進先生に学ぼう!

コカ・コーラ“かけっこ”ステップアップドリル

小学校 年 級 名 前

このドリルには、速く走る力をつけるための練習方法が書かれています。自分のチェックポイントをどんでん書きこみ、自由に使いこなしてください。きのうよりきょう、きょうよりあした、より速く走れる自分を目指しましょう。

走るために必要な3つの力(バランス力・弾み力・はさみ力)のうち、ステップ1では「バランス力」をつける練習をします。
※練習に使う距離は10メートルです。

バランス力とは、足の裏(ひら)が地面につくその瞬間(いつしゅん)にからだの軸(じく)を支え、進みたい方向や速度をコントロールしています。速く走る力を得るためには、片足が地面に接しているときの「バランス操作(そうさ)をする力」がとても大切なのです。

4・1 バランス歩き(ワフテンポ) 導入

- ① 視線をまっすぐにして胸(むね)を張(は)って立ちます。
- ② その場で、片足を地面から真上に引き上げ、ふくらはぎともも後ろがくっついてから静止(せいじ)してバランスをとります。両足とも正しい動きができるか確認(かくにん)しましょう(横から見る。「4」の字にみえます)。
- ③ 動きが確認(かくにん)できたら、「4」の字で片足つま先立ちになります。「1」の間、静止(せいじ)します。そのままからだを前に倒(たお)す姿勢で、「4」の字にした足を「1」の字で地面につく。反対の足を「4」の字にします。これをくり返して前に歩きます。
- ④ 腕(うで)は軽く曲げ、バランスを整えるように自然に振りましょう。

やってみた! 練習中!! クリア!!!

自分だけのチェックポイント

4・1 バランス歩き(スリーテンポ) 応用

- ① 導入(どうにゅう)で行った「4・1 バランス歩き」をスリーテンポで行います。電子ホイッスルや手拍子で、3秒拍のリズムにするとわかりやすいでしょう。
- ② このとき、3秒間ずっと「4」の字で静止(せいじ)するのではなく、3秒かけて「1」の字から膝(ひざ)を(は)じょうに引き上げます。「1、2、3」の「3」でつま先立ちになり、そのまま膝(ひざ)を引いて「1」の字で地面につき、バランスをコントロールしながら前に歩きます。

やってみた! 練習中!! クリア!!!

4・1 バランスケンケン 発展

- ① 「4」の字つま先立ちの姿勢(しせい)で2回ステップを踏(ふ)み、反対の足に切りかえるときからだを前に倒(たお)して前進(ぜんjin)します。電子ホイッスルや手拍子で、「右左-左右」とリズムをつくとタイミングがとりやすいでしょう。
- ② 動きが速くなっても、引き上げた足はつねに「4」の字のまま、振り下ろした足が「1」の字になるように意識(いしぎ)します。

やってみた! 練習中!! クリア!!!

自分だけのチェックポイント

●楽しみながらかけっこが上達する場所が満載!
コカ・コーラ“かけっこ”ステップアップドリルにアクセスしよう!
<http://www.cocacola-zaidan.jp/activity/sprint-academy/stepup/>

■ 監修者プロフィール

高野 進(たかの すすむ)



1961年生まれ。静岡県富士宮市出身。陸上400メートル走にてロサンゼルス・ソウル・バルセロナと三回のオリンピックに出場。'92バルセロナオリンピックでは60年ぶりに陸上短距離で決勝進出という偉業を成し遂げた。陸上400メートル走日本記録保持者(44秒78)。現在は、特定非営利活動法人日本ランニング振興機構理事長、日本スプリント学会会長、東海大学体育学部教授、同大学陸上競技部短距離コーチ、日本陸上競技連盟理事、強化委員長として活躍中。大学ではスポーツ基礎身体運動演習・スポーツ科学論等の授業を通じて、学生に走ることの奥深さ・素晴らしさを教える一方、今までの経験と研究を活かし、独自の走り理論とトレーニング方法を確立、愛弟子の塚原直貴らと世界最速の走りを目指している。また、走り方を意識することや工夫することの大切さなどをエッセー『動いて、考えて、また動く』にまとめ、今年度の小学校4年生の国語の教科書に採用されるなど、多岐にわたる活動を行なっている。

ご参考資料

■ 「コカ・コーラかけっこアカデミー」の開催について

コカ・コーラ教育・環境財団では、社会問題となりつつある「子どもの基礎体力、運動能力の低下」に対する取り組みとして、バルセロナ大会などオリンピックに三回出場を果たし、現在も陸上 400 メートル走の日本記録保持者である高野 進氏による指導のもと、陸上関係の教員・指導者を対象とした「指導者クリニック」と、小学生を対象にした「かけっこ教室」を、不定期に開催しております。

現在、高野進氏は東海大学体育学部教授として、また特定非営利活動法人日本ランニング振興機構理事長として、トップアスリートの指導はもとより、ゴールデンエイジと呼ばれる幼少期から、健脚を目指す壮年期まで、小学生低学年から高齢者まで全ての年齢層を対象として、かけっこ(走る)という「全ての運動の礎である基本動作」を見直す教室を開催し、走り方の奥深さ・素晴らしさを教えています。また、次世代を育てる指導者の育成にも力を入れています。

■ 「コカ・コーラかけっこアカデミー」の開催実績について

2009年1月11日	神奈川県平塚市(東海大学湘南キャンパス)	小学生 106名参加
2009年9月20日	岩手県盛岡市(岩手県営運動公園陸上競技場)	小学生 256名参加
2010年8月16日	北海道札幌市(モレエ沼公園陸上競技場)	小学生 205名参加
2010年9月23日	神奈川県相模原市(相模原麻溝後援競技場)	小学生 113名参加



2010年8月16日実施「コカ・コーラかけっこアカデミー」(北海道札幌市)の様子

■ 公益財団法人 コカ・コーラ教育・環境財団 概要

名称	公益財団法人コカ・コーラ教育・環境財団
英字名称	The Coca-Cola Educational & Environmental Foundation
監督行政	文部科学省
許可日	2007年6月25日
理事長	末吉 紀雄
所在地	東京都港区六本木 6-2-31
ホームページ	http://www.cocacola-zaidan.jp
概要	公益財団法人コカ・コーラ教育・環境財団は、2007年6月に37年継続していた日本コカ・コーラボトラーズ育英会と14年継続していたコカ・コーラ環境教育財団の事業を継承し、一元的に運営、推進できる母体として設立されました。心豊かでたくましい人づくり(Healthy Active Life)を理念とし、環境教育、教育支援、スポーツ教育を柱とした貢献事業を企画、提供することにより、国際社会が求める青少年の育成と、彼らを取り巻く地域社会を支える人材の育成を通じ、豊かな国際社会の形成及び国際親善に寄与することを目的に多様な事業を展開しています。