



## 運動会や陸上記録会の季節ですね！



まだまだ暑い日が続きますね。夏休みが終わったばかりで、生活のリズムが崩れていませんか？そんな時こそ、体調管理が大切です。無理をすることなく、徐々に生活のリズムを整えていきましょう。

今月号では、短距離走について少し学んでみるよ。自分の力を最大限に発揮できるように、以下のポイントを参考に組み合わせてみよう！！

## 短距離走を楽しもう！



短距離走は、運動会のプログラムや陸上記録会の種目としても取り組むことが多いよね。少しでも速く走るためのポイントをアドバイスするよ！！



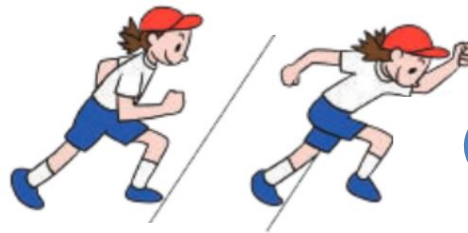
### 「スタートから走り出しにかけて」



合図ですぐに頭を上げないのがポイントだよ。低い姿勢で走りだそう！

体を前にかたむけ、前足に体重をかける

視線を落として



スムーズにトップスピードまで移行しているか、先生や友達に見てもらおう



### 「スピードに乗ったら」



スピードに乗ったら、力まず、リズムカルに！

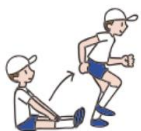
上半身の余分な力を抜く

まっすぐ前を見る

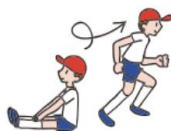


力が入らないように手は軽く握る

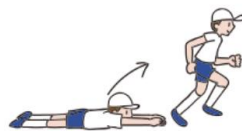
### いろいろな姿勢からスタートの練習をしてみよう！



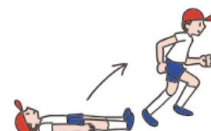
長座から



後ろ向きから



うつぶせから



あおむけから



腕立てふせから

# ラグビーワールドカップはよいよ開幕！



9月20日から「ラグビーワールドカップ」が、日本各地を舞台に繰り広げられています。世界中から集まった日本を含めた20ヶ国が優勝目指して戦います。熱戦が繰り広げられ、盛り上がってきているラグビーのことをもっと知って、「ラグビーワールドカップ」を楽しみましょう。

## ボールは前に放ってはいけません！

複雑なラグビーのルールですが、おさえるべきことはたったひとつ。ボールを前に放ってはいけませんということです。少しでも前方にパスを出せば「スローフォワード」という反則をとられます。また、前方へのパスだけでなく、ボールより前に出てプレイすることも禁じられています。これを犯すと「オフサイド」という反則をとられます。選手は常にボールより前に出ることなく、前進しつづけ敵陣を突破し得点を重ねていくのです。



## クイズにチャレンジ！

第1問 ラグビーは、何人で試合を行うのでしょうか？

- ①20人 ②15人 ③10人

第2問 ラグビーの試合において反則になるのは、次のうちどれでしょうか？

- ①ボールを蹴ること ②ボールを前に落とすこと ③ボールを持った相手を倒すこと

答え 第1問：②15人です。7人で行うセブンズもあります。こちらはオリンピック種目にもなっています。

第2問：②ボールを前に落とすと「ノックオン」という反則になります。

## 基本のプレーを知ろう！

### スクラム

試合再開のセットプレー。15人制では8人対8人、セブンズ（7人制）では3人対3人

### トライ

相手のゴールラインを越えてボールを押さえると得点（5点）が入る。

### タックル

ボールを持っている相手の選手をつかんで倒すプレー

### ラインアウト

ボールがタッチラインから外側に出た場合に試合を再開する方法



### ☆保護者の皆様へ☆

この学校体育通信では、ご家庭で運動やスポーツについて話題にさせていただけるようお届けしています。運動やスポーツを「する」だけでなく、「見る」「支える」「知る」ことで、興味・関心が高まり、体力向上につながると言われています。「スポーツの秋」を是非ご家族でお楽しみください。

