

8の字・スラロームが苦手な理由

八の字走りやスラロームは、まっすぐ走る能力以外に必要な要素がたくさんあります。見る・曲がる・切り返す・向きを変えるなどたくさんの動きでできています。

八の字走りで使っている力



① バランスを保つ力

曲がる時に体が倒れないように支える力です。



② 身体の位置を感じる力

足をどこに置くか、どれくらいの力を入れるかを感じます。



③ 見る力・空間をつかむ力

コーンとの距離や、次に向かう場所を見つけます。



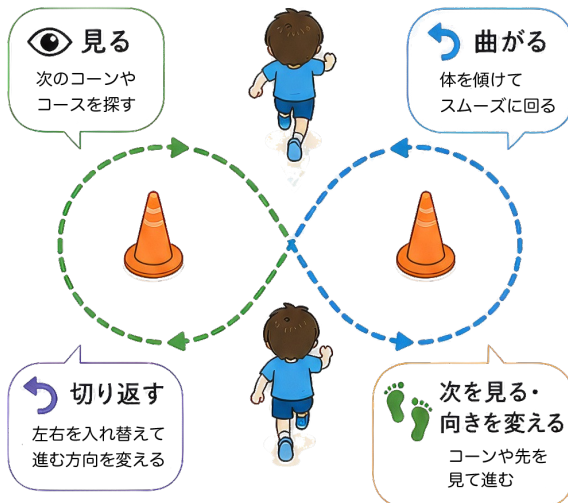
④ 左右を切り替える力

右回り・左回りを交互に変えるため、左右の協調が必要です。



⑤ 次の動きを予測する力

今の動きだけでなく、次に曲がる準備をしています。



○Check項目

① バランスを保つ

- ☐ 曲がる時に倒れすぎない ☐ 姿勢を立て直せる

② 身体の位置を感じる力

- ☐ 体の向きと進行方向が同じ ☐ コーンとの距離が適切

③ 見る力・空間をつかむ力

- ☐ 次のコーンを見られる ☐ コースを見失わない

④ 左右を切り替える力

- ☐ 右回り・左回りで混乱しない ☐ 切り返しがスムーズ

⑤ 次の動きを予測する力

- ☐ スピードや歩幅を調整できる ☐ 次の方向へ視線が向く

＼ おすすめの遊び ／

1



コーンやボトルを周り方向転換の経験を増やす

2



右手で左手にタッチなど左右の理解を育てる

3



クロスタッチで体の中心と左右の交差を意識

4



線の上や輪の中を歩き位置感覚を育てる

5



指示された方向へ素早く進む判断と切り替え力を高める