

あしはやくするためには～オリンピックを目指して～



1. なぜこのテーマを選んだか

東京オリンピック2020に出場していた陸上の選手たちが、すごいスピードで走っている姿を見て、とてもカッコいいなあと思ったから。



(もしも速くなったら、次のオリンピックに出れるかも…と思ったから。)

2. 研究の方法

インターネットや本で足が速くなる方法の情報を集めて、その方法を実際に50m走で試してみる。



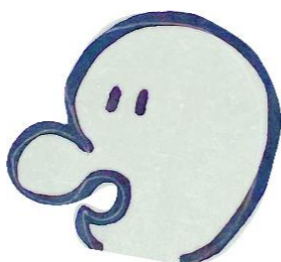
試す方法(3種類)

①かかとにフチフチを入れる



～体重を前にかげやすくなる～

きたいど 期待度 ☆☆

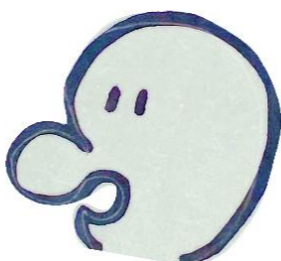


②奥歯でティッシュを噛む

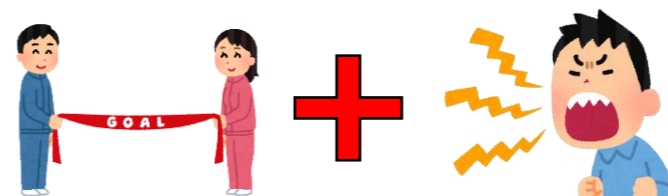


～歯を食いしばり、力が加わる～

きたいど 期待度 ☆☆☆

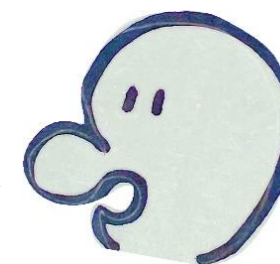


③スタート前、ゴール直前で大声でさけぶ



～筋力を発揮しやすくなる～

きたいど 期待度 ☆



3. 研究の結果

50m走タイム比較表

| いつもどおり | ①かかとプチプチ | ②奥歯ティッシュ | ③さけぶ |
|--------|----------|----------|------|
| 6.8秒 | 7.0秒 | 6.7秒 | 7.2秒 |

+0.2秒

-0.1秒

+0.4秒

4. わかったこと

②折りたたんだティッシュを奥歯で噛みしめて走ると、いつもよりタイムが短くなった。

5. 感想

①～③の方法を試すことで、いつも走るときには意識しないところを考えながら走ることができた。大切なのは、「どうやったら速く走れるのかな」と考えて練習をすることだと思う。そうやってコツコツと練習を続けていけば、いつかオリンピックに出られる！…かもしれない。

みんなも足が速くなるための方法をいろいろ研究して、練習してみよう！

みんなの可能性はまだ無限大！！オリンピックも夢じゃないよ！！！！

