

ヘキサスロンは!

「走る」「跳ぶ」「投げる」の基本動作を

- ①25m走 ②25mハードル走
- ③立ち幅跳び ④エアロケット投げ
- ⑤エアロディスク投げ ⑥ソフトハンマー投げ

6種目を計測する「スポーツテスト」
及びこれら種目を混合し作成した
「遊びプログラム」から構成されています。



ヘキサスロン用具から引き出される動作

1 ハードル

高さを変えられる
マルチハードル

狙いは、「走る」+「跳ぶ」を
組み合わせた滑らかな動き、
リズムカルな動きを習得する。



3 エアロディスク投げ

ミズノオリジナル
エアロディスク使用

狙いは、野球のバッティングや
ラケットスポーツの打つ動作のように
体幹の回旋運動を習得する。



2 エアロケット投げ

ミズノオリジナル
エアロケット使用

狙いは、槍投げを擬似体験しながら
全身を使った投げ方を習得する。
特にオーバーヘッドモーションで
肘に負担のかからない投げ方及び
「リリースポイント」の習得をする。



4 ソフトハンマー投げ

ミズノオリジナル
ソフトハンマー使用

狙いは、左右の体重移動とボールの
動きを同調させて、力を入れて
投げるタイミングを習得する。
ゴルフなど左右の動きの基本の
習得につながる。



幼少期に身につけたい36の基本動作

運動発達に必要な36の基本動作の中で20種類の動きを行います。
遊びの中から運動発達の芽を伸ばしていきます。

体のバランスをとる動き(平衡系動作)…姿勢変化や並行維持の運動



体を移動する動き(移動系動作)…上下、水平方向の移動や回転移動



用具を操作する動き・力試しの動き(操作系動作)
…モノや自分以外の他者を扱う運動

