

大きな力を出す

西嶋 にしじま
尚彦 たかひこ

① わたしたちは、ふだん、特に考えることもせず呼吸こきゅうをしています。

でも、考えて呼吸をすると、もっと体の力を引き出すことができます。

② 体のどこかを思い切り動かしてみましよう。うでをふる、足でける、

おす、ジャンプするなどです。このとき、「えいっ。」「はっ。」「うっ。」

などと声を出した人はいませんか。それは、とても素敵なことです。

テニスややり投げなどのスポーツでも、ボールを打つときややりを投げるときに、選手が大声でさけぶことがあります。

③ わたしたちの筋肉きんは、息をはくときに、いちばん大きな力を出すこと

5

文章のはじめには、
話題がしめされるん
だよ。この文章の
話題はなんだろう。



② 読んで、自分の考えをまとめよう

それぞれの段落だんは、どのようにつながっているでしょう。
事実や説明と筆者の考えとの関係を考えて読みましよう。

読む

ができます。息をすおうとしているときや、息をすっているときや、息をすうとちゅうには、強い力は出せません。息を全部はき終わったときも、強い力は出せません。声を出すのは、それによってしぜんと息をはくことになるからです。スポーツ選手は、そのことをよく知っているので、大きな力が出せるようにさげんでいるのです。

④ 何人かで力を合わせるときにも、息のしかたを考えることは大切です。ために、しずかに、だまってつな引きを試してみてください。次に、「せい」の「や」「そうれ」と、かけ声をかけながらしてみましよう。かけ声をかけたほうが力が出ることに気づくはずですよ。いっしょに声を出すことで、息をはくタイミングが合い、全員が同時に、いちばん強い力が出せるのです。

⑤ このように、一人で力を出すときも、人と力を合わせるときも、呼吸を意識することで、筋肉は、より大きな力を出すことができます。呼吸と筋肉は、深い関係があるのです。

②の段落には、主に事実が書いてある。事実は、たしかめることができるんだ。

③の段落にある「――からです。」は、「――のです。」は、理由を表す言い方だ。なんの理由だろう。

⑤の段落には、①の段落と同じようなことが書いてあるね。

選手

西嶋 尚彦

一九五八年、三

重畳生まれ。体力

や運動能力について

研究している。