

トップハードラーに教わる！

南輝小でスポーツ選手活用体力向上事業陸上教室開催

「やはり本物は違うなあ…」見ている誰しもがそう思ったに違いありません。10月7日（金）に岡山市立南輝小学校を会場にスポーツ選手活用体力向上事業が開催されました。今回は陸上教室それもハードルということもあって、元日本代表選手でもある千葉佳裕さんをお招きしての教室でした。南輝小では放課後に陸上記録会に向けた練習も行っているとのこと。お話もすることながら、実際に実技指導をしていただき、子ども達の心の中にも動きの中にも大きな変化があったと実感しました。もちろん体育の授業のみならず日頃の運動に対する見方や考え方にも変化があるものと期待がふくらみます。



今回参加したのは5・6年生227人です。5年生は前半の講話と準備運動、動きづくりまででしたが、少しでも吸収しようと一生懸命取り組んでいました。もちろん6年生は実際のハードルを使っての実技指導までたっぷり教えていただきました。

まずは自己紹介とスポーツの楽しさ、すばらしさについてのお話をさせていただきました。小さい頃からいろいろなスポーツをされたこと、ハードルは技術を磨けば記録の向上だけでなく、自分よりも走るのが速い人に勝つことができるという魅力について、経験を交えながらお話ししていただきました。



準備運動をかねていろいろな動きをしながら運動場を走ったり、ストレッチをしたりした後、ミニハードルを使ってリズムづくりをしました。

子ども達はフラット走、千葉選手は実際の高さに近いハードルを使っての競争もしていただきました。ハードルの高さに「僕たちの高跳びくらいじゃ」と思わず声が漏れた子が。結果はきわどい勝負になり、ゴールした瞬間は大歓声が巻き起こりました。



6年生だけになった後半では、「体でリズムを覚えよう」を合い言葉に、左右においたミニハードルを繰り返し繰り返し声をかけながら跳びました。子ども達も徐々にリズムカルになっていきました。最後には実際のハードルを使っての練習をしました。自分のインターバル

に合ったコースで、気持ちよさそうに跳ぶ子ども達はとてもうれしそうでした。きっと「楽しさ」を味わうことができたのでしょうね。

『ハードル楽しい！大好き！』って子がたくさん出てくるといいな。

