

速く走るためには良い姿勢！！

蛭明小でスポーツ選手活用体力向上事業陸上教室開催

10月25日(木)に岡山市立蛭明小学校で、バルセロナオリンピック(1992年)の男子100m日本代表の杉本龍勇先生(法政大学教授)をお招きして、陸上教室が開かれました。

今回は、3年生～6年生の児童91名が2回に分けて参加しました。



まず、最初に杉本先生が教えてくださったのは姿勢です。「みんなの姿勢を見てみるから、気をつけてごらん。」と言われると、みんな緊張して姿勢を正しました。杉本先生がアドバイスします。「肩が前に出ている人が多いね。腕を上を上げて、真横に下ろして、前をしっかりと見ましょう。」それだけで、みんな良い姿勢に変わりました。



この後、つま先立ちで歩いたり、かかとで歩いたり、スキップや馬が走るようなギャロップ走と続きます。子どもたちは、いろんな歩き方や走り方を体験して、とても楽しそうです。

最後に歩幅を大きくするトレーニングを行い実際に走ってみま

した。杉本先生の「大きく手を振って、大きな歩幅でまっすぐ前を見て、最後まで走りきろう！」というアドバイスに応じて、みんなしっかり手を振り、大きな歩幅で走っていました。



練習の後、杉本先生から「先生の歩幅は2m82cm、ボルト

は3mです。」という話を聞いて、子どもたちは「えー！」とびっくり。

この日の放課後は、陸上記録会に向けて練習が行われていました。きっと、みんなやる気が出てしっかり練習ができたことでしょう！！