



未来

のトップアスリートの可能性を秘めた子供たちのために、12月11日（月）ひたちなか市立田彦小学校にて現役の女子陸上競技部の選手たちによるふれあい陸上教室が開催されました。

ふれあい
陸上教室

ひたちなか市立田彦小学校

2017年12月11日（月）

はばたけ！
未来の子供たち

LAURUS

未来のために今できること



田彦小學校はひたちなか市で
一番児童数が多いマンモス小學校です



▲ひたちなか市立田彦小學校

5年1組・2組の
71名が3・4時間
目の授業で行われ
ました。
実は黒澤夏楠マネ
ージャー、黒澤莉
楠さん(OG)の
出身校でもあるん
です。



▲加藤監督のことばに耳を傾ける子供たち

今日は走ることの基本を覚えて、
楽しく走ることも実業団選手と
一緒にがんばりましょう!!

ふれあい陸上教室 スタート

監督の挨拶と選手の自己紹介から始まり、
和気あいあいとした雰囲気ですスタート!



皆でグラウンドを2周。息が上がってきました。



ストレッチを続けながら、更に筋肉の動きをスムーズにしています。



覚えの早い子供たちに
選手たちも熱が入ります



ケガをしないようにしっかり身体をあたためて。



ストレッチ

1. 背中の筋肉を意識しながら、腕を上下に振ります。
2. 次は左右に腕を振ります。
3. 太ももを大きく動かします。この時にお尻と太ももの内側を意識して行います。
4. 次はハムストリングです。右手と左足、左手と右足をタッチしながら前進します。
5. 最後はもも上げ。上体をまっすぐにしたまま、ももを上げます。





いよいよ体を自然に動かして
走る基本を学びます。
子供たちのテンションも最高潮です！

ダッシュ
ねこ&ねずみ
手つなぎ鬼ごっこ
変形ダッシュ



つかまった人は鬼と手をつなぎ「手つなぎ鬼ごっこ」



最後まで逃げ切れるかな？



走り方の基本は、手を振って足を上げて大きく、大きく走ることです。みんな本当に今日はイイ走りをしていました。



思い切り走ると
こんなに気持ちいいんだね



給食の時間

身体を動かし、お腹もぺこぺこ。
みんなで楽しく給食を食べます。



最後はみんなで整理体操をして、ふれあい陸上教室終了です。



みなでおいしくいただきました♪

ごちそう
さまでした！





質問コーナー



Q クイーンズ駅伝の選抜方法を教えてください。

A まず、予選会が福岡県宗像市で行われます。そこで上位 14 チームが仙台市で行われるクイーンズ駅伝に出場し、8 位入賞チームが翌年のシード権を獲得します。

Q いつも何時間練習するんですか？

A 朝練が 6 時から 7 時まで。午後の練習は 3 時から 6 時までです。1 日 4 時間ぐらい練習します。

Q 一番早い人は誰ですか？

A 選手は一人ひとり得意な種目があるので、全員がより早く走れるように練習を重ねてます。

Q 本当の将来の夢は何ですか？

A がんばって走ることです。

Q 何歳から陸上をやっていますか？

A 菊池：中 1/ 絵理・満理：小 1 から / 山下：中 1 でバレーボール部に入り、中 2 で陸上部に転部しました
大塚：バスケットボール部に所属していましたが、高 1 で陸上部に転部しました / 莉楠：中 1

Q 陸上の楽しみはどんなところ？

A 満理：普段の練習はきつくて大変だけど、記録が出たときはがんばってきて良かったと思うし、またがんばろうと思える瞬間です。

Q 陸上を好きになった理由は？

A 山下：走ることが好きで、1 番になることが好きだから !!!

◆最後に加藤監督から

目標とか夢を持つことはとっても大事です。小学生のいまは、いろいろと勉強をして基礎を作ってください。大人になったとき、いましている勉強は夢を叶えるためにきっと役に立つと思います。

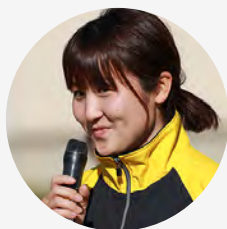
それから、走り方を教えてほしいときはいつでも飛んできますよ。



菊池理沙 選手



田山絵理 選手



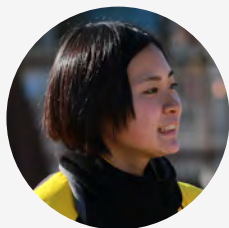
田山満理 選手



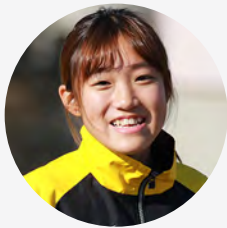
黒澤夏楠
マネージャー



加藤 宏純 監督



山下真生 選手



大塚理央 選手



黒澤莉楠 さん (OG)

夢を叶えるために、今がある
田彦小学校のみなさん
これからもがんばってください！



編集後記

12 月の冷たい風に色づく落ち葉が風に舞う田彦小学校グラウンドで「ふれあい陸上教室」が開催され、女子陸上競技部が講師としてサポートいたしました。子どもは風の子、といいますがまさしくそのとおり。選手たちが 5 年生のみんなから元気パワーをもらい、思わず小学生にタイムスリップした感覚で一緒に走りを楽しみました。田彦小学校からは G1 タワーがすぐ目の前にそびえ立っています。いつか一緒に走れるメンバーとして仲間入りしてくれたら・・・そんなことを夢みてます。

日立製作所女子陸上競技部事務局