



日立女子陸上競技部

# ふれあい陸上教室



ひたちなか市内の小学校で開催したふれあい陸上教室では、日立女子陸上競技部の選手たちと一緒に、走る前の準備運動の大事さを実感してもらったり、実際に走る体験をすることで、子どもたちにプロフェッショナルの陸上選手の身体能力を身近に体感してもらいます。

そして、体験が憧れに変わって将来の夢のひとつとしてスポーツ選手をめざしてもらえたらという期待も込めて、地域に密着した社会貢献活動を行っています。

2020  
**1/30**(木)

in

ひたちなか市立  
那珂湊第三小学校  
5年生66名

10:30

## ○ ふれあい陸上教室スタート!

遊びをとおして走ること、「陸上」を楽しみましょう!!

10:35

## ○ ウォーミングアップ JOG・体操



準備運動は12345678の  
掛け声をかけながら

10:45

## ○ ダイナミックストレッチ



11:00

## ○ タコ & タイ



「タコ!」「タイ!」と  
呼ばれた方が  
追いかけます。

11:20

## ○ 鬼ごっこ 瞬発力や持久力を遊びをとおして体験してもらいました!!





北村監督  
久門コーチと  
対決!!

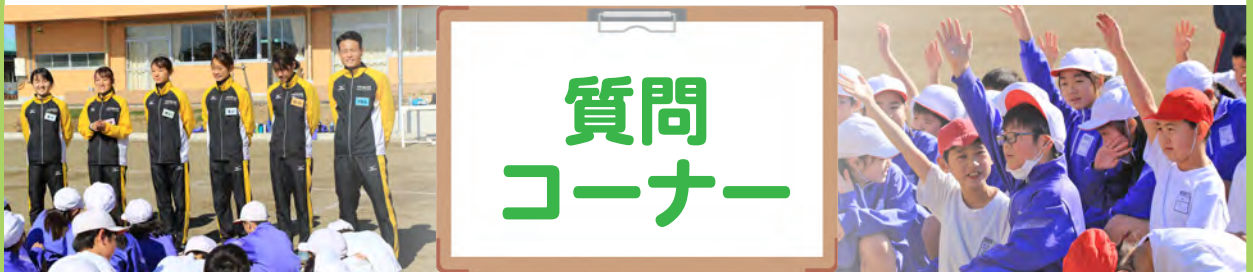
勝負!  
真剣



11:45

## クールダウン JOG・体操

11:50



### Q 食事はどうしているのですか？

**田山：**選手は全員が寮生活なのですが、栄養士さんがバランスの良い美味しいメニューで朝・昼・夕の3食を作ってくれるので残さず食べています。

### Q 練習はどんなことをしているのですか？

**大塚：**体力をつけるための長距離や、スピードをつける400mインターバルなどをしています。月間で600kmぐらいを走ってます。これは1日に計算すると20kmぐらいです。

### Q 好きな食べ物はなんですか？

**瑠衣：**インドカレー **橋野：**くるみパン **久門：**餃子 **大塚：**もつ鍋

### Q 嫌いな食べ物はなんですか？

**大塚：**バナナとグリーンピースです。

### Q 休日の過ごし方を教えてください。

**田山：**一人で映画を観たりカフェ巡りをしています。

**芽衣・瑠衣：**二人でショッピングやカレー屋さんに行ったり、カフェ巡りをしています。

**橋野：**実家が茨城県内なので、実家に帰ってます。

那珂湊第三小学校の  
皆さんと楽しい時間を  
過ごしました!



小学校の皆さん、ありがとうございました！

2020  
1/29 (水)

in

ひたちなか市立  
阿字ヶ浦小学校  
4・5・6年生44名



2020  
2/12 (水)

in

ひたちなか市立  
外野小学校  
5年生137名



2020  
2/14 (金)

in

ひたちなか市立  
那珂湊第二小学校  
4・5年生63名

