



ふれあい陸上教室

2019年1月29日(火)

ひたちなか市立那珂湊第三小学校

2019年1月29日。ひたちなか市立那珂湊第三小学校にて
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。



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！



ケガをしないようにしっかり身体を温めて。

ダイナミックストレッチ

1. 腕を上下にステップ・腕開きスキップ
2. クロスステップ
3. もも上げ 10 回
4. 足の切り替え



5 年生 2 クラス 57 名が参加。
3・4 時間目の授業中に体育館を使って行われました。



全員で体育館内を 10 分間ジョギング。
入念に体操やストレッチを行い、
筋肉を温めていきます。



北村監督から
走り方のポイントを伝授



スポーツに共通しているのは
「走り」です。上半身が縮こまっていると
走りも小さくなってしまいます。
胸を大きく開いて、
大きな走りを心がけましょう。



身体を動かすと
自然と会話も弾みます。



実践練習

身体も温まったところで
いよいよ体を自由に動かして
走る楽しさを学びます。



走り方の基本を学んだ後は、名前を呼ばれた方が相手を追いかける『タコ&タイ』がスタート！



大盛り上がりの鬼ごっこ。
鬼に捕まっても楽しそうです♪

寒さも吹きとばすほどの
パワーを見せてくれる子供たち。



すばしっこさはプロ顔負けです。



簡単そうに見えて意外にきつい『馬飛び』。
身体の丸め方にもコツがあります。



最後まで笑顔が溢れたふれあい陸上教室でした。



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した。





質問コーナー

Q&A



一番記憶に残っている試合は何ですか？



佐々木 瑠衣 選手：高三のときの全国高校駅伝です。

これは、茨城県で一位になって全国に出場するのですが、県大会で優勝を勝ち取ったというのが凄く嬉しかったです。



何歳から陸上を始めましたか？



小井戸 涼 選手：高校生から本格的に始めました。それまでは水泳をやっていました。いま思うと、水泳で鍛えていた体力が陸上競技でも活かされているんだと思います。



スタミナをつけるにはどうしたらいいですか？



田山 満理 選手：速くなりたいという気持ちが大事ですね。睡眠、食事、休養をしっかりとってください。

北村 聡 監督：練習をお友達より多くして頑張ると、結果も良くなるし体力もついてきます。

もちろん、いまは一生懸命に遊ぶことが体力向上にもつながりますよ。



足が速くなるコツを教えてください。



北村 聡 監督：ライバルとか自分より速い人を見つけて競争すると、今よりももっと速くなると思いますよ。がんばって!!



**那珂湊第三小学校のみなさん
ありがとうございました！**

北村 聡 監督



編集後記

2016年から2017年にかけて校舎全面改築を行った那珂湊第三小学校。その間、廃校になった高校の教室を借りて小学校からバス送迎で通学していたそうです。そんな不便なときもバス通学をまるで遠足にでも行くように楽しんでしまう頑張り屋さんたち。

陸上教室では走る楽しさを身体いっぱい感じ、給食もいつもと少し違って格別な味のような感じでした。