



2019年
2月6日(水)

ひたちなか市立
中根小学校

ふれあい陸上教室



ふれあい陸上教室 スタート

なかよく、かしこく、ねばりよく
を教育目標に掲げる中根小学校

6年生2クラスの55名が出席。
3・4時間目の授業時間を使って
ふれあい陸上教室を行いました。



監督の挨拶と選手の自己紹介を
真剣に聞く生徒の姿が印象的でした。

ダイナミックな動きで 身体もぽかぽかに♪



「なかね～、ファイト オー ファイト オー!!」

スケジュール

1. 開講式
2. 体操
3. ジョギング
4. ダイナミックストレッチ
※1
5. ダッシュ・タコ&タイ
※2
6. 鬼ごっこ
7. 北村監督と対決
8. 整理体操
9. 質問コーナー



息を乱すことなく選手の動きに合わせる生徒のみなさん。
小学生の適応力の高さはスゴイです。



※1…動きを伴いながら行うストレッチ

※2…ダッシュを取り入れた鬼ごっこ。タコとタイチームに分かれ、リーダーが「タ・タ・タ・タコ!」と声をかけたらタコチームがタイチームを追いかける。指定したラインまでタッチされずに逃げ切れたらタイの勝ち



遊びを取り入れて 瞬発力を鍛えます

ここから急に本気モードに
スイッチが切り替わり、
最速鬼ごっこのスタートです。

まるで競技会場にいるような迫力でした。



全身のバネを使って走り回る生徒たちに、
選手も本気です。



北村監督との対決に、
熱い声援を送るシーンも。



生徒たちからのサプライズ！
エールを送っていただきました♪



質問コーナー

Q & A

Q 食事で気を付けていることは何ですか？

- A 佐々木 芽衣 選手：長い距離を入れるので貧血になりやすいため、肉や魚を多めに採ります。
みんなは給食をしっかり食べてください。
鈴木 千晴 選手：お米をしっかり食べて、エネルギーを十分に採るようにしています。
それから、走って汗をかいても大丈夫なように水分と塩分の補給に気をつけています。



Q 走るときはどんな息づかいをしているんですか？

- A 北村 聡 監督：緊張したり苦しくなってきたりすると、呼吸が止まってしまうたり力が入ったりしてしまうので、「深く吸って吐いて」整えます。

Q どのような練習をすれば体力がつきますか？

- A 鈴木 千晴 選手：私は、腹筋・腕立て伏せなどの筋トレや水泳、バイクなど走ること以外も取り入れて体力をつけています。
そして、一人でコツコツ練習する「コン練」をします!!

Q 陸上を始めたきっかけを教えてください。

- A 佐々木 瑠衣 選手：小学3年生から中学1年生まではミニバスケットをしていました。中学で駅伝大会に出場したら楽しくて、バスケットより陸上がいかなと思って選びました。

Q 好きな食べ物は何ですか？

- A 小澤 夏美 選手：好き嫌いは全然なくて何でも美味しく食べるのですが、レースの後に食べたいのは「肉」です!!
佐々木 芽衣 選手：最近はインドカレーにはまっています。
上村 哲也 チーフマネージャー：にぎってもらった「おにぎり」が大好きです♪

北村監督から一言

鬼ごっこでも、みんながそれぞれやっているスポーツでも一生懸命にやることで体力がついてきます。僕はみんなと同じ年齢ぐらいのときに父に言われた言葉が今でも心に残っています。

それは、「死に物狂いで走ってこい。もしも死んだら骨を拾っておく」です。
死んだら骨を拾ってくれるから安心だ、と思って走り続けてくるのが出来ました。



中根小学校のみなさん
ありがとうございました！

