



2019年
2月7日(木)

ひたちなか市立
市毛小学校

ふれあい陸上教室

2019年2月7日。ひたちなか市立市毛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。



ふれあい陸上教室 スタート

5年生3クラスの91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。



グラウンドに集まった生徒たちに北村監督から挨拶。
元気にふれあい陸上教室がスタートしました。

全員でグラウンド1周



遊びながらだと吸収するのも早いです。
全身を使ってスポーツの楽しさを学んでいきます。



『タコ&タイ』 ダッシュする 鬼ごっこ

※1

瞬発力と瞬時に判断して
行動する能力を育てる
鬼ごっこの開始です。



基本を学んだ皆さん、ダッシュのフォームが整っています。

※1…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



逃げ切るには頭脳プレーも重要です。



北村監督との対決シーンは
迫力があります。



最後は全員で整理体操。
お疲れ様でした！



質問コーナー

Q & A

Q いつもどういう練習をしているんですか？

A 田山 満理 選手：朝練と本練があって、1日に2回の練習時間があります。だいたい1日に20kmぐらい走っています。

Q 今日の陸上教室といつもの練習とどっちがキツイですか？

A 新名 風花 選手：いつもの練習のほうがキツイです。

Q 風花さんはお金持ちですか？

A 新名 風花 選手：乃木坂46と欅坂46が好きで、握手会とかにいっぱい行ってるのでお金は全然ないです。

Q 好きな食べ物は何ですか？

A 大塚 理央 選手：モツ煮込みが好きです。

Q 監督は兄弟はいますか？

A 北村 聡 監督：お兄ちゃんが二人います。

いつもお兄ちゃんの背中を走って追いかけていたので、もしかしたらそれで走るのが速くなったのかもしれない(笑)。



北村監督から一言

スポーツは、ツライものではなく遊びの延長として楽しんで、楽しみながらスポーツに触れてもらえたら良いなと思っています。そうしているうちに、瞬発力や瞬時に反応できる身体になっていくと思います。今日は、僕たちも楽しい走りことができました。ありがとうございました。



市毛小学校のみなさん
ありがとうございました！

