

走りの基本伝える

神大陸上部 中川小で出前授業



神奈川大学陸上競技部の学生らが指導にあたった出前授業—横浜市立中川小学校

ねを感じることや、しっかりと立つ姿勢を確認した後、練習器具を使いながら走る基本姿勢を学んだ。

大後監督は「10分先を見る」「リズム良く」「頭の位置を動かさずに」などとアドバイス。児童は足を上げ腕を振りながら練習を繰り返した。「目標を持つことや練習の意味を理解することが大切」との助言に、子どもたちは熱心に耳を傾けていた。

「速く走れそうな気がしてきた」と喜ぶ男子児童も。指導を手伝った3年の鈴木健太さん(21)は「純粹に楽しんで走る姿に力をもらった」と話していた。

都筑区を拠点にスポーツ普及活動に取り組むNPO法人「日本スポーツ交流振興会」(長澤淳理事長)主催。児童の体力向上を図ろうと、地域住民で構成する同小学校の地域交流支援活動運営委員会が同法人に持ち掛けて、授業が開かれた。

(吉田 太一)

都筑

横浜市都筑区の市立中川小学校で18日、神奈川大学陸上競技部による出前授業が行われた。5年生134人が大後栄治監督(52)や駅伝チ

ームの学生5人から速く走るコツを教わった。

指導のテーマは「どうやったらスムーズにスピードを出していけるか」。跳びはねながら全身の筋肉のば