

渡邊高博 陸上競技教室 を開催しました！（事業報告）

（公財）愛媛県スポーツ振興事業団と楽SPO船木・総合型地域スポーツクラブの共催で平成27年12月5日（土）に新居浜市立船木小学校グラウンドにおいて、バルセロナオリンピック陸上競技 400m日本代表の渡邊高博さんと元エスビー食品陸上部監督の武井隆次さんを講師にお招きし、「渡邊高博陸上競技教室」を行いました。

渡邊高博さんは、地元の船木小学校、船木中学校、新居浜東高校を卒業し、早稲田大学に進学。短距離（400m）選手として東京世界陸上（1991年）やバルセロナオリンピック（1992年）に出場するなどの活躍をされました。現在は、東京でプロスポーツ選手やダンサー、俳優などのトレーニング指導者として活躍されています。会場には、地元ということで小・中学校時代の同級生等も数多く駆けつけて、旧友と昔話に花を咲かせていました。

陸上競技教室には、県内全域から小・中学生 140名の参加がありました。陸上競技の選手だけでなく、サッカーや野球チームに所属している子どももチームのユニフォームを着て参加していました。

最初に渡邊さんの指導で準備体操を行った後、まっすぐに体幹を保つことの重要性について説明があり、前傾姿勢を保ったまま、走る練習を何回も繰り返していました。

その後、短距離走の指導を受けたい人と長距離走の指導を受けたい人に分かれて、それぞれ腕の振り方や脚の動かし方など、速く走るためのコツを教わっていました。

教室の最後には、参加者全員をチーム分けして、リレーを行い、優勝チームには渡邊さんから賞品が渡されました。

2時間の教室でしたが、参加者は熱心に講師の話に聞き入り、速く走るコツをつかもうと一生懸命に身体を動かしていました。

子ども達にとって、元オリンピック選手の指導を受けたことは、きっと良い思い出になったと思います。

渡邊高博さん、武井隆次さん、熱心な御指導ありがとうございました。

