

南予

文化の里スポーツクラブ（西予市立宇和町小学校グラウンド）
「朝原宣治陸上競技教室」を開催しました!!

10月19日（日）に西予市立宇和町小学校グラウンドにおいて「朝原宣治陸上競技教室」を開催しました。



講師に、2008年北京オリンピック銅メダリスト朝原宣治さんと日本選手権走り幅跳びで3回優勝している荒川大輔さんをお迎えしました。当日は、県内の小・中学生約250名が参加し、13時からの約2時間、朝原さんの指導で熱心に身体を動かしました。最初の準備運動では、足でじゃんけんをしたり、背筋をまっすぐに伸ばしたまま腰を横に動かしたり、手と足を地面について低い姿勢でトカゲのように四つんばいで歩いたり、まずは姿勢を正しく保つことの重要性を教わりました。準備運動の後には、スキップやギャロップステップ等で走るための基礎づくりを行い、朝原さんから



「体全体で前に進むように!」「全身のバネを使って!」といった速く走るためのアドバイスをいただきました。最後に朝原さんと荒川さんが全力で走る様子や荒川さんの走り幅跳びの様子を間近で見せていただき、子どもたちは「すごい!!」と驚きの声をあげていました。オリンピックメダリストにご指導いただいた思い出は、子どもたちの記憶に一生残ることと思います。朝原さん、荒川さん、ありがとうございました!



大阪ガス