

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年1月16日（土） 18時25分から19時50分まで

2 会場

日本ガイシスポーツプラザ 第2競技場

3 競技種目

陸上競技

4 講師（敬称略）

（一財）愛知県陸上競技協会 中野 弘幸 （他1名）

5 活動内容

ロンドンオリンピック日本代表の中野さんから、短距離走の走り方の指導をしていただきました。ジョギング、ストレッチによるウォーミングアップから始まり、前半は地面を踏む感覚作りを行いました。簡単な動きのように見えて感覚をつかむのに時間がかかり、戸惑うアカデミー生もいましたが、30mダッシュ走では、生き生きと走る姿を多く見る事ができました。

後半は、ジャンプやバウンディングを取り入れた力強い動きづくりを、中野さん自ら実演指導していただきました。最後は、一つのストレッチに時間をかけることの大切さを教えていただき、じっくり時間をかけてストレッチを行い体験は終了しました。一流選手からの指導に、真剣な眼差しで動きづくりに取り組み、アドバイスに耳を傾けるアカデミー生の姿が印象的でした。



ウォーミングアップ



地面を踏む感覚を実演指導



ラダーを使って動きづくり



アドバイスを真剣に聞く様子