

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

- 1 日時  
2023年1月7日（土） 18時25分から20時30分まで
- 2 会場  
名古屋市露橋スポーツセンター
- 3 プログラム名  
陸上競技
- 4 講師（敬称略）  
一般財団法人愛知陸上競技協会 後藤 賢二

### 5 活動内容

2回目の競技体験プログラムでした。前半は、ハードルの練習を行いました。はじめに、マーカーを床に置いてハードル間の距離に慣れる練習を行った後、実際にハードルを置いて跳ぶ練習をしました。ハードルの高さに戸惑う様子でしたが、ハードル間のリズムを意識することを教わると、ハードル間を3歩で移動しスムーズに跳べるようになりました。

後半は、ジャベボールを使った投てきの練習を行いました。遠くに投げる動作のコツを見つけるために、友達の動きを観察しながら何度もチャレンジしていました。コツを掴んで遠くに投げることができると嬉しそうな様子でした。

後藤氏は、まずは「やってみる」こと、そこから自ら考え試行錯誤することの大切さをアカデミー生に繰り返し伝えていました。練習を継続すると自分に合った動作のコツを掴むことができるということや競技への「心構え」を教えていただきました。これからトップアスリートを目指すアカデミー生にはたいへん勉強になりました。



講師の後藤氏



ハードルの練習



ジャベボールの握り方の確認



集合写真

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

- 1 日時  
2022年11月26日（土） 18時25分から20時30分まで
- 2 会場  
名古屋市枇杷島スポーツセンター
- 3 プログラム名  
陸上競技
- 4 講師（敬称略）  
一般財団法人愛知陸上競技協会 中田 有紀

### 5 活動内容

陸上競技の競技体験は、2004年アテネオリンピック七種競技に出場した中田有紀さんを講師にお迎えし、指導していただきました。

前半の活動では、走りのスピードを向上させるのに欠かせない「ロスのない動き」の習得を目指しました。普段何気なく行っている「走る」ということも、「脚のブレーキがかからないように外股に気をつける」「足裏の接地は薬指の付け根辺りを意識する」「腕は親指を腰骨に擦らせるように振る」など、ポイントを意識して動かすことで、スムーズで力強い走りになっていくことを感じ取ることができました。

後半は、前半の動きづくりをベースとして、スタンディングでのスムーズなスタートについて学びました。「スタート姿勢（構え方）」「前傾のエネルギーを利用した走り出しの方法」など、すぐにスピードに乗って走り出せるように繰り返し練習しました。

次回は、陸上競技の様々な種目を体験する予定です。



講師の中田氏



走りのポイントを仲間同士伝え合う



スタンディングでのスタート練習



集合写真