

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2023年1月28日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市中村スポーツセンター

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、東 洋功

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、「ロスのない身体の使い方とハードル走」の内容で指導していただきました。

前半の活動では、ペアで大腿四頭筋（前もも）や肩関節等の柔軟性のチェックを行いました。柔軟性を高めることで、関節の可動域が広がり怪我の予防になります。特に陸上競技では、身体のコンディションがパフォーマンスに大きく影響するので、自分の身体の状態を知り、コンディショニングを整えることの大切さを学びました。

走りの動き作りでは、脚にブレーキをかけずに走るために、「膝を外側に開かないことを意識する」、「足裏の接地は薬指の付け根辺りを意識する」などのポイントを意識して動かすことで、スムーズでロスのない走りが変わっていくことを体感できました。

後半の活動では、ハードルを使った動き作りを行い、リード脚（先にハードルをまたぐ脚）の動きを中心に繰り返し練習しました。その後、ハードル走の測定を行いました。2回目の測定では、1回目よりも記録が上がり、練習の成果を発揮することができたアカデミー生が多くいました。スピードに乗ってハードルを跳ぶ快感を味わうことができ、とても楽しそうな様子でした。



講師の中田氏



ペアで柔軟性のチェック



ハードル走の測定



集合写真