

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2024年11月23日（土・祝） 14時25分から16時30分まで

2 会場

中京大学豊田キャンパス 屋内走路棟 陸上競技場

3 プログラム名

陸上競技

4 講師（敬称略）

中京大学 陸上競技部コーチ 市川 華菜

5 活動内容

中京大学豊田キャンパスの屋内走路棟・陸上競技場をお借りして、2012年ロンドンオリンピック女子4×100mリレーに出場した市川華菜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、立っている時の正しい姿勢や腕の振り方、正しい歩行を学びました。はじめに、鬼ごっこで身体を温め、二人組ストレッチ、バランストレーニングや股関節を使ったお尻歩き、長座の姿勢で腕振りだけで前に進む動きに挑戦しました。慣れない動きに苦戦するアカデミー生もいましたが、徐々に股関節を上手に動かすことができるようになりスムーズに前進することができていました。

後半の活動では、マーカを使い速く足を動かす練習とスタート練習を行いました。はじめは、足を上手く上げることができず、マーカに足を当てていましたが、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変わっていくことを感じ取ることができました。すばらしい施設で充実した活動となりました。



2人組ストレッチ



股関節を使ったお尻歩き



マーカを使い速く足を動かす練習



集合写真