

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年12月7日（土） 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

### 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、木澤 由加里

### 5 活動内容

前回に引き続きオリンピックの中田有紀さんにご指導いただきました。

前半は、前回教わったしなやかな身体の動かし方とスタートの仕方を復習しました。良くない動きをあえて体験することで、理想的な身体の動かし方との違いを学ぶことができました。

後半は40m走の計測タイムの近い者同士でペアを組み、リレーのバトンパスに挑戦しました。基本のオーバーハンドパスの腕の出し方を確認した後、ダッシュマークを用いて実際のバトンパスを練習しました。最初はバトンが渡らなかつたり、距離が詰まりすぎてしまつたりと、なかなかうまくいきませんでした。ペアで話し合い、修正していくことで、だんだんスピードに乗ったバトンパスができるようになりました。最後の計測では、すべてのペアが2人の合計タイムから短縮することができました。



身体の動かし方を確認



バトンパスを練習する様子①



バトンパスを練習する様子②



充実したプログラムになりました！

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年11月30日（土） 18時25分から20時30分まで

### 2 会場

パロマ瑞穂アリーナ 第1競技場

### 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（他1名）

### 5 活動内容

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。

準備運動の後、しなやかな体の扱い方を身につけるための練習を行いました。脚の運びを止めずスムーズに前進するため、着地の際につま先が正面に向くように、体育館の床のラインを使いチェックしました。最初は慣れない様子も見られましたが、徐々にスムーズに足を運べるようになっていきました。

後半はスタートの動きを学びました。力みのない構え方からスピードに乗った走りにつながるように、ペアやグループで確認しながら練習しました。最後には、学んだことを活かして5秒間で何メートル走ることができるか挑戦しました。自分の設定した距離をクリアできると嬉しそうな笑顔が見られ、さらに長い距離に挑戦するなど、自分の力を最大限に出せるように意欲的に取り組むことができました。



講師の中田氏



仲間同士でつま先の向きを確認



スタート練習の様子



集合写真