

横浜こどもスポーツ基金「オリ・パラ教育実施校 岡村小学校にて走り方教室」報告

1. 日 時	平成30年11月13日(水)
2. 場 所	横浜市立岡村小学校
3. 参加者 (うち障害児)	全校生徒361名 個別支援学級17名
4. 全体所感	<p>横浜こどもスポーツ基金の助成事業としてオリ・パラ教育実施校「横浜市立岡村小学校」の児童対象にリオオリンピック出場 矢澤 航選手を招き「走り方教室」を実施しました。</p> <p>全校児童対象の講演会の際は、競技用ハードルを跳んで登場し児童はそのハードルの高さ と跳び越える迫力に魅了された様子で大きな拍手と共に迎えられました。矢澤選手がいつか 陸上を始めたのか？リオオリンピックでの選手村の体験談など児童らは熱心に選手の話 を聞いていました。</p> <p>質疑応答では、とても気さくに受け答えをして下さり「どうしたら足が速くなりますか？」という質 問には、地面からの力を体に伝える大切さを教えてくれました。</p> <p>意識が高まったところで、全校児童はいつもランニングタイムで走っているコースを選手と一 緒に走りとても貴重な体験となりました。</p> <p>6年生対象に行った「走り方教室」の授業では、ウォーミングUPをはじめ走り方のコツとなる動 きを教えて頂きました。実際に選手が取り入れている練習メニューにもチャレンジし児童は一 生懸命に取り組んでいました。ミニハードルを活用した速く走る為のトレーニング方法は個別 支援学級の子ども達も一緒にチャレンジしトレーニングメニューを学びました。</p> <p>今後は、今回の事業をきっかけに走り方にもっと興味を持ってもらえる様に事業を展開してい きます。</p>

