

## 彩小ふれあいだより

### 小学校陸上競技教室出前講座

平成22年11月5日  
広島市立彩が丘小学校  
校長 竹川 智子



11月4日(木)1~4校時、5・6年生4クラスが1時間ずつ、広島大学教育学部健康スポーツ系コースの学生谷河啓治さんと大学院生萩原翔さんによる陸上教室出前講座を受けました。子どもたちはハードルと走り幅跳びのどちらかの種目を選び、それぞれのグループに分かれて指導を受けました。萩原さんは高跳びの県記録5尺2.1寸、谷河先生は幅跳びで6尺6.2寸の記録をもっておられます。萩原さんは、「ぼくの記録は2階の窓から家に入れるということだよ」と言われ、子どもたちは具体的なイメージがわき「わ～」とびっくり。お二人がハードルと走り幅跳びの手本を実際に見せてくださり、本物の技の高さに大きな拍手をしていました。

ハードルは「速く・リズムカルに」が合い言葉と教わり、体力にあったインターバル(ハードル間の距離)を選び、インターバル間をできるだけ速く走る特訓を受けました。走り幅跳びでは「助走・ふみきり・着地」の大事なポイントの中でもふみきりと助走にしぼって指導を受けていました。目線をあげて、高く踏み切る。助走はタ・タンのリズムで、徐々にスピードを上げていくなどです。

最後に、「勉強とスポーツは同じで、理解できたら、あとは継続することだよ」みなさん、がんばってくださいと激励していただき、楽しい講座が終わりました。

