

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2021年2月20日（土） 18時25分から19時50分まで

2 会場

名古屋市千種スポーツセンター 第1競技場

3 競技種目

陸上競技

4 講師（敬称略）

（一財）愛知陸上競技協会 中野 弘幸 （他1名）

5 活動内容

ロンドンオリンピック日本代表選手だった中野さんから、2回目の短距離走の走り方の基礎について指導していただきました。前回の講義でストレッチの大切さを学んだアカデミー生は、始まる前に念入りにストレッチを行っていましたが、さらに全身の動きとのつながりを意識するストレッチの仕方を教えていただきました。

その後、全身の動きを連動させた動きつくりのまとめとして、ウォーキングからステップ、ジャンプ運動、ランニングと動きつくりを行いました。

最後は、中野さんから簡単なレクリエーションを提案していただき、みんな楽しんで活動を終えることができました。この日で、キッズ全員の活動は最後でしたが、笑顔で終えることができました。



中野さんの熱い指導



ウォーミングアップ



全身を使った動きつくり



キッズ全員で記念撮影