

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年12月2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 東 洋功

5 活動内容

今回は中京大学の屋内走路をお借りして、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、前回の復習として、しなやかでロスのない動きにつながるドリルと、
よりスムーズなスタートの仕方を教わりました。重心をやや前方に残す構え
から、スタートの合図とともに後方の腕と足を一気に前方へ引きつけること
で、素早いスタートが切れるようになっていきました。

後半は 30m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
んでしたが、話し合いで修正点を炙り出す中で、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、ほとんどのペアが2人
の合計タイムを短縮することができました。



ロスのない動きにつながるドリル



スタート練習の様子



スピードに乗ったバトンパスに挑戦



すばらしい施設で充実の活動でした

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年11月11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

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

5 活動内容

陸上競技の競技体験は、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。

前半の活動では、走りのスピードを向上させるのに欠かせない「ロスのない動き」の習得を目指しました。普段何気なく行っている「走る」ということも、「脚のブレーキがかからないように外股に気をつける」「足裏の接地は薬指の付け根辺りを意識する」「腕は親指を腰骨に擦らせるように振る」など、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なっていくことを感じ取ることができました。

後半は、ジャベボールを使った投てきの練習を行いました。「ジャベボールの握り方」「投げ出す角度」「ボールを離すタイミング」などのアドバイスをいただき、繰り返し練習し、最後に3回の測定を行いました。3回目の測定では、1・2回目よりも記録が上がり、練習の成果を発揮することができたアカデミー生が多くいました。次回は、リレー競技を体験する予定です。



講師の中田氏



走りのポイントを仲間同士伝え合う



ジャベボールを投げる様子



集合写真