



校長だより

呉市立市阿賀小学校
安宗 誠



五輪選手から短距離走のこつを学びました!

本日、アテネ五輪陸上短距離日本代表 松田亮（まつだ りょう）氏をお招きして、6年生児童を対象に、短距離走のこつを学びました。これは、日本教育公務員弘済会広島支部の講師派遣事業に応募し当選したことによるものです。本事業への各学校からの応募は例年多く、特に当該講師は人気のため、なかなか当たらないのですが、本当に願ってもない機会に恵まれました。

1時間という限られた時間の中でしたが、オリンピック選手によるご指導に児童は目を輝かせて一生懸命取り組んでおりました。

まず、松田先生がされたことは、児童一人一人に両手拳上の姿勢で塩ビパイプを握らせ、もも上げ等のステップを踏ませることでした。その後、その姿勢を保ちながら、様々なもも上げステップを児童に取り組みせました。児童にとっては、普段行うような動きではなかったため、初めのうちは多少戸惑う様子も見られましたが、すぐに慣れてリズムカルなステップを踏めるようになりました。これらの練習は、腰をできるだけ高い位置に保ち、ももを高く上げる感覚をつかませるためのものでした。とにかく走ることから始めるという指導ではなく、理にかなったような姿勢・動きができることが最優先であることをしっかり意識づけていただいたように思います。その後、両手拳上のままのもも上げステップを途中から通常のダッシュに変えて走るという練習がありました。このときが、今回の練習の中で初めて通常のダッシュとなったわけですが、子供達の走るフォームが明らかに軽やかなフォームに変わっていました。この軽やかさは予想以上で驚きでした。これによって、児童は理にかなった姿勢・動きをすれば、軽やかにスピードに乗れることが体感できたのではないかと思います。

オリンピック選手の指導はやはりちがうなあと改めて衝撃を受けるやら感動するやらといったところです。児童もこのような機会に恵まれたことは本当に幸運なことであったと思います。最後には、松田先生が児童と一緒に競争する場面を設定してくださったり、「継続は力なり」ということについて語ってくださったりと、児童にとっては夢のような時間であったと思います。

そのおかげで、将来、オリンピック選手を目指すような児童が出てくれること、オリンピックとまではいなくても、今日の体験が何らかの形でそれぞれの児童の人生の糧になってくれればと思います。

<松田亮氏のプロフィール>

元日本陸上競技選手（専門は短距離）。2001、2003年世界陸上、2004年アテネ五輪日本代表。自己ベストは10秒31(100m)、20秒59(200m)。1979年12月26日生。広島県出身。

松田亮先生をお迎えしての陸上教室の様子



各学級にサインをいただきました。「継続は力なり」の言葉をいただきました。

腰を高い位置に保って、ももをしっかり上げるのがまずは大切!

