

陸上教室に参加して

11月26日、瀬戸中学校で陸上教室が行われ、本校からは4～6年生の児童が参加しました。今回の講師は、県競技力向上対策本部のスポーツ専門員の野本周成さん（ハードル）、崎山雄太さん（やり投げ）、三浦愛華さん（短距離）の3名です。それぞれの競技に合った練習方法を丁寧に教えていただきました。

練習に参加した子供たちの感想を紹介します。

【4年生】

- やり投げは、ひじを曲げて投げるということを覚えました。ハードルは、足をしっかり上げて走るということが分かりました。
- 走るコツと投げるコツを教えてもらったので、これからも教えてもらったことを生かしていきたいです。
- ハードルが難しかったけど、うまくできたのが心に残りました。
- 走るコツや投げるコツを教えていただいたので、授業の体育で生かしたいです。

【5年生】

- 崎山選手のボールがめちゃくちゃ飛んで、ロケットみたいでした。
- 野本選手の足の回転が速くて、最後勝負したときにハンデをもらったのにすぐ抜かれてしまったので、悔しかったです。やり投げの崎山選手が投げたとき、とても飛んでいたのすごいなと思いました。僕もあれぐらい飛ばせるようになりたいです。
- ボール投げの練習でジャベボールと言う物を使った。遠くへ飛ばす方法など、いろいろ教えてもらいました。楽しかったです。

【6年生】

- ハードルの跳び方やボールの投げ方を教えて

もらったので、前よりできるようになりました。教えてもらって良かったです。最後に舞華さん（100m選手）と走ることができてとてもうれしかったです！

- 速く走るコツを教えてもらいました。そのとおりになると、本当に足が速くなった気がしました。
- ハードルの走り方を教えてもらったり、やり投げの投げ方を教えてもらったりしたことが印象に残りました。
- やり投げみたいな練習がとても面白かったです。少し肩や腕が痛かったけれど、楽しかったです。ハードルは少し苦手だったけれど、とても分かりやすく教えていただきました。
- 野本選手と競走したら、すごく速くて後ろにいたのに、いつの間にか前にいてびっくりしました。崎山選手はすごく遠くまで飛ばしていてすごいいいと思いました。
- ボール投げの練習で、みんなは遠くまで飛ばせているけど、ぼくは、そんなに飛ばなかったので努力をしようと思いました。ハードル走では、リズムを取れずできないから、リズムを取れるようになりたいと思いました。
- もっと遠くに投げるやり方や、もっと速く走る方法が分かりました。少しやり投げをしたくなりました。

