

子どもたちは私が話したことを考えながら走っていることが伝わってきました。その結果、最後の方は見違えるように良い走り方になりました。速く走れるようになりますと、走るようになります。普段はこれからも考えることを実践して、ちょっとでも「楽しい」を味わってほしいです。



千葉 麻美さん
あさみ
矢吹町出身 陸上女子 400m 日本記録保持者で 2008 年北京オリンピックに出場

Pick up topics*

夢に向かって！

オリンピックとの交流事業
千葉麻美さん講演会・陸上教室

7月17日、保原小学校講堂・アリーナで開催。
市内の小学校5、6年生29人が参加。
夢を持ち、向かっていくことを伝えた。



1. 子どもたちの走りがみるみる変わっていった / 2. 片足ずつバランスを確認する / 3. 講演会では夢をつかむための6つのポイントを紹介した / 4. 模範の走りを披露



オリンピックの千葉麻美さんの講演会では、「素直」「工夫」「決断力」「強い心」「自信」の6つを子どもたちに伝えました。その中で、自分で自分を好きになってもらいたい。毎日1つでもいいから自分を褒めること、そ

パラリンピック採火式

1. 子どもたちが交代しながら種火を起こした



2. 起こした種火をランタンに移して送り出した

陸上教室の終了後にパラリンピックの採火式が行われました。採火式では、参加した子どもたちがグループごとに分かれて、横木を上下に動かし棒が回転する摩擦で火を起こすマイギリ式により種火を起こしました。この種火は、中通りの火として8月13日に四季の里で集火、8月15日には開成山陸上競技場で福島県の火と集火され、東京に送り出されました。

の積み重ねが自信につながって、子どもたちは目を輝やかせていました。
陸上教室では、スタートの仕方の確認を行い、スタートの際に前脚に体重をかけて沈み込むくらい前に意識してスタートを切ることを伝え、スタートの練習を行いました。速く走るために、地面を蹴るのではなく押す意識でつま先側で走ること、膝を高く上げ、つま先が地面についている時間はできるだけ短く
すること、腕を大きく振ることを、頭の位置を前に引っ張られるように走ることなどについて練習を行い、走り方で変わっていくのを体感していました。

参加者から



橋内 ふうかさん

バスケットボールをやっているの、速く走れるようになりたいと思って参加しました。普段は考えて走ることはなかったので新しい発見でした。千葉先生に教えてもらい、学んだことを使って速く走れるようにしていきたいです。