

平成22年度冬季倉敷地区陸上教室



11月13日(土) ややひんやりとした秋らしい風を感じながら、今年は女100m,200mの元日本記録保持者であり、日本選手権6連覇の小島初佳さんを特別講師にお迎えして、陸上教室を開催しました。



学年別練習

前半は学年ごとに、基礎練習を中心に活動しました。



種目別練習

後半は種目ごとに、動きを高める練習をしました。

短距離走



走り幅跳び



走り高跳び



ハードル走



長距離走



参加した小学生と三菱自工の選手による50m走

投てき



閉講式



この陸上教室では、特別講師の小島初佳さんから、

「練習は明るく、楽しく」をモットーにする。

また、基本を大切にして、努力を続けることの大切さをお話いただきました。

参加した小学生や中学生も新鮮な気持ちでお話を聞いていました。

講師紹介(特別講師)

小島 初佳

100m, 200mの元日本記録保持者。(100mベスト11秒39, 200mベスト23秒46) 日本選手権では, 1998年から100mで7連覇, 200mで6連覇を果たされた。

2008年に現役を引退し, 現在はピップフジモト(株)で, スポーツケアアドバイザーとして活躍されている。

ご主人は2年前の本教室の講師をお願いした小島茂之選手。

講師紹介(県内トップアスリート)

指導して下さる主なトップアスリート

専門種目

佐伯 一伸(エスケー)

走幅跳

走幅跳現岡山県記録保持者(7m89)

昨年度日本ランキング11位(7m72)

本年度岡山県選手権優勝

田村 元弘(岡山AC)

ハードル・短距離

110mハードル昨年度岡山県ランキング2位(14秒29)

本年度岡山県選手権優勝。ベストは14秒14(岡山県歴代2位)

樋口 利恵(フェニックス)

走り高跳び岡山県歴代7位(1m75)

走高跳

森 洋之(三菱自工陸上競技部監督)

短距離

200m現岡山県記録保持者(21秒09)

200m, 400m現岡山県学生記録保持者

(21秒09) (47秒07)

澤田 菅光(三菱自工)

三菱自工チームは本

短距離

武田 卓也(三菱自工)

年度全日本実業団の

短距離

山崎 貴博(三菱自工)

4×100mリレーで入賞

短距離

木村 大輝(三菱自工)

短距離

三宅 洋平(三菱自工)

短距離

清水 龍(三菱自工)

短距離

今岡 紀満(三菱自工)

短距離

楠目 洋一(三菱自工)

短距離

小原 雅昭(三菱自工)

短距離

森 郁也(三菱自工)

短距離

瀬戸川 信悟(三菱自工)

走幅跳

遠山 浩治(三菱自工)

長距離・競歩

竹森 功典(三菱自工)

長距離

井上 裕介(三菱自工)

投てき

野口 智弘(三菱自工)

投てき

山本 寿徳(三菱自工陸上競技部アドバイザー)

走高跳