

岡山県小学生陸上教室レポート



日 時 平成21年3月8日(日) 12:30 ~ 15:30
会 場 岡山県陸上競技場・補助グランド
対 象 岡山県内の陸上クラブ・陸上教室に所属する小学3年生以上

都道府県対抗女子駅伝チーム
山口衛里監督をお迎えして開催しました。
2009年全国総合順位 第2位

開会式



開会式では、山口監督はじめ、
山本監督率いる三菱自工水島
陸上競技部のコーチの方々の
紹介が行われました。



(財)マルセンスポーツ・文化振興財団



全体練習



走るために必要な動き作りを
いろいろなストレッチ運動から
始めて…



実際に走る動作へと無理なく
つないでいきます…。



(財)マルセンスポーツ・文化振興財団



種目別練習

短距離



より速く走るための体の使い方、足の動き等、高い専門性を持ったコーチから、直接指導していただきました。



(財)マルセンスポーツ・文化振興財団

種目別練習

中・長距離



正しい走りをするためには、正しい歩き方が基本、さらに手の振り方について山口監督から直接指導をいただきました。

跳躍



走り高跳びの踏み切りについて、強く地面をけることで、その反発力を最大限生かすことが大切と、山本監督から指導をいただきました。また、現在の日本記録の高さに子供たちは驚きの声を上げていました。



(財)マルセンスポーツ・文化振興財団



交流タイム



山口監督がいつも心にとどめている言葉 「感謝」を書いた色紙、じゃんけんゲームで子供たちにプレゼント。



閉会式

山口監督から、

「今日学んだことをこれからの練習に生かしてほしい。」とお話がありました。



最後に県陸協・普及委員会徳永委員長が、山口監督が小学6年生の時の作文でオリンピックに出る夢を書き、その夢を実現されたことを紹介されました。

今日参加した小学生の心に大きな夢が生まれ、明日からその夢に向かって進む力をもらったことでしょう。

(財)マルセンススポーツ・文化振興財団

