

## 「現役アスリートによるランニング教室」

5月13日、湘南在住のスポーツアスリート選手・藤崎直哉さん（元デュアスロン日本代表 / TOKYO2020 神奈川県聖火リレー代表メンバー）をゲストに迎え、ランニング教室を行いました。

今回の授業は、4月から5月中旬までの体育「かけっこ・リレー」の学習の総まとめ。

「もっと速く走れるようになりたい」「いろいろな走りの練習方法を知りたい」という子ども達の願いを受け、藤崎さんに直接指導をしていただきました。

まず最初に、藤崎さんのご厚意で、実際にオリンピックで使用した、本物の聖火トーチをお持ちいただき、全員が触らせてもらうという貴重な体験をさせていただきました。



子ども達みんなが、目の前にあるトーチを見て“大興奮”でした！

ランニング教室前に行われたスライド学習では、藤崎さんを襲った難病、闘病生活、絶対にあきらめない気持ちや夢への努力などについての体験もうかがい、将来に向けて自分の目標をイメージしている子どももいました。

ランニング教室では、股関節周りを柔らかくするストレッチ、もも上げのパフォーマンスを向上させるラダートレーニングなど、限られた時間の中で効率的なトレーニング方法を専門家から教わりました。

腕の振り、足裏で地面をけるときの反発、走りのテンポ感やリズム感まで体得できる、楽しくも汗っぱいの45分間でした！





藤崎さん直伝のストレッチ



ラダートレーニング



スタートダッシュのコツを教わって・・・



体幹トレーニングも

#### 児童の感想より

「前よりも走ることが好きになりました」

「もっと教わりたかった、あっという間だった。プロの人たちがたくさん練習してきた方法を自分も教えてもらえてとてもうれしい！」

藤崎先生、ご多忙の中、さらに雨のコンディションの中、魅力と気迫にあふれる授業を本当にありがとうございました！