



左からJ.VIC古川佑生コーチ、水野龍彦コーチ、水野増彦総監督、長谷洋子理事長、井原直樹コーチ

### 水野総監督と長谷理事長へ インタビュー

「本宮の小学生の身体能力は今まで教えてきた子どもたちと比べてどうですか。」

（長谷）都会の子どもと比べて外で遊ぶ機会が多いのかとても身体能力の高い子どもが多かったですね。これからしっかりとした指導をしていけばどんどん伸びていくと思います。

「指導後の子どもたちの動きが全然違うのが印象的でした。」

（水野）正しい姿勢がいい走りにつながります。歩き方から教え、走りにつなげ、最後に疾走と段階的に教えるのが効果的です。また、できない動きがある子どもでも、教え方を変えればできることがあります。

あとは、ほめてのばすことですね。子どもたちが楽しみながら練習することが大切です。

「これから本宮の子どもたちが陸上で上達するためには何が必要でしょうか。」

（長谷）子どもたち自身の成長も大事ですが、指導する先生の育成も大切になってくるのではないのでしょうか。そうした意味で、今回児童たちといっしょに先生も練習に参加してくれている学校があったのはよかったです。

あとは、こういった機会を増やしていくことです。放射能でなかなか自由に外で遊べない子どもいるかもしれません。そういった子どもたちを、私たちが東京で行っている事業に呼べればいいなと思っています。



# 走りは姿勢から!! 陸上のプロの指導でみんな急成長しました

## これまでの競技力向上事業と今後...



市では、平成22年度から市民の競技力向上のため、陸上競技・ソフトボール・バレーボールの3つの競技についてプロの講師の方をお呼びして指導を行ってきました。

今年度も、陸上競技・ソフトボール・バレーボールの指導を実施いたしますが、これからも、さまざまな競技について専門家の指導にふれ、子どもたちの成長につなげていきたいと考えています。

### 小学生に陸上を指導

東京を中心にアスリート支援・地域スポーツの振興を行っているNPO法人スポーツ塾 J・VICの皆さんが、5月8、9日の両日、市内7小学校の児童5・6年生を対象に陸上競技の指導を行いました。

### 速く走る「コツ」は正しい歩き方

参加した児童は水野増彦総監督（日本体育大学教授）を初めとする指導者のもと、まずは歩き方の練習を行いました。背筋を伸ばし、正しい姿勢での歩き方を学んだ後、走り方の練習に移りました。これは、「正しい歩き方は、正しい走り方につながり、正しい疾走につながる」という指導方針によるものです。



### 高跳び・幅跳び・ハードル プロの実演指導!

走り方指導に引き続き行われた高跳び・幅跳び・ハードルの指導では、コーチの皆さんが実演指導を行い、児童たちは大きな歓声を上げていました。

その後、コーチとのハードル競争、ラダーを使った練習など、楽しみながら指導を受け、練習前と比べると見違えるような動きを見せていました。

