

正しい走り方講座と実践～東京2025世界陸上～



実施
学校名

府中市立府中第十中学校

日時

令和6年11月30日（土）

場所

体育館

プログラム 概要

- ・2002年世界ジュニア選手権に400mハードルの日本代表として出場した、濱田淳氏を講師に迎え、2025年に東京で開催される世界陸上競技選手権大会（「世界陸上」）の歴史や内容についての講話と、早く走るための走り方講座を行いました。
- ・生徒は、走りのプロである講師から、正しい走り方や早く走るコツを教わった後、それらを取り入れた練習を実践しました。

体験風景

1 世界陸上についての講話



2025年9月13日から、東京で34年ぶりに開催される「世界陸上」の歴史や陸上競技の多様な魅力などについて説明がありました。

2 デモンストレーション



講師から、ストライド（歩幅）を広げて、ピッチ（足の回転数）を上げるための姿勢や、足の着地位置などの解説がありました。その後、練習方法のデモンストレーションが行われました。

3 正しい走り方の練習



生徒は、教わった内容を意識しながら、大股ジャンプや片足ケンケンなどを練習しました。練習前は、走ることが苦手と答えた生徒も、練習が進むにつれて、走る「コツ」をつかんでいる様子でした。

4 質疑応答・振り返り



生徒から、長距離の走り方などの質問があり、1つ1つの質問に丁寧な回答がありました。最後に講師から生徒へ、「夢を持ってチャレンジしてほしい」とのメッセージが送られました。

参加した 生徒の声・ 反応

- ・走ることが苦手な人もこのプロジェクトで興味を持ち、早く走れるようになったと思います。部活動で習った動きもあり、改めて練習の大切さを感じました。
- ・アスリートの方から正しい走り方のコツを教えてもらい、走ることがより楽しくなりました。教えていただいたことを意識して走りたいと思います。
- ・普段からサッカーのアップでやっている動きもありましたが、それがどこに効くのかについて、細かい説明をしていただいたので、その意味がわかって良かったです。