実施プログラム名 プロに学ぶスポーツ実技

江東区立明治小学校　令和8年 9月30日（水）

プログラム概要

- 世界陸上セビリア大会 女子マラソン銀メダリストの市橋有里氏を講師に迎え、走り方の実技指導を実施しました。
- ウォーミングアップや実践を通して、腕の振り方や姿勢、太ももの上げ方など、速く走るためのポイントを学びました。
- 最後にはチーム対抗のゲームにも挑戦し、体を動かす楽しさや仲間と競い合う面白さを体験しました。

体験風景

1 ウォーミングアップ



講師の掛け声を聞き、左右どちらに進むかを瞬時に判断して走るウォーミングアップを行いました。合図に素早く反応することで、判断力や瞬発力を養います。児童は講師の掛け声に合わせ、楽しみながら体を動かしました。

2 走り方 -腕の振り方-



速く走るためのポイントとして、講師から腕の振り方を教わりました。実演を交えた指導を受けながら、普段は無意識に振っている腕の動かし方を実践し、正しいフォームを意識しながら走ることの大切さを学びました。

3 走り方 -太ももの上げ方-



速く走るための太ももの上げ方や姿勢について、実際に体を動かしながら学びました。講師からは太ももをしっかり上げるだけでなく、走るときの姿勢や目線なども具体的に教わり、速く走るためのポイントを意識しながら走りました。

4 インターバルゲーム



講師から学んだことを意識し、プログラムの集大成として、チームに分かれて走り、マーカーを取り合うゲームに挑戦しました。ルールを守りながら、仲間と力を合わせて一生懸命取り組み、ゲームは大いに盛り上がりました。

参加した児童の声

- 今回の教室を通して授業の中だけでは学べない、正しい走り方を学ぶことができました。市橋さんも、真摯に向き合ってくれて楽しい時間を過ごすことができました。
- 市橋さんがミニゲームを交えながら一つ一つ分かりやすく丁寧に指導してくださったおかげで、クラスのみんなと楽しみながら走力を高め合う素晴らしい機会となりました。