

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
競技プログラム 陸上競技【キッズ第3期生】

陸上競技の走る(短距離・長距離)・跳ぶ・投げるの基本動作を講師の先生から学びました。

一日目の短距離走では、地面をしっかり蹴ることや腕の振り方を教わりました。走り幅跳びでも、この走り方が重要で「助走」に活かされることを知りました。長距離走では、一定のペースで走る練習をした後に1000mの記録会を行いました。

二日目は、ハードル走に挑戦しました。股関節の可動域を広げることは好記録につながり、どのスポーツでもパフォーマンス向上に役立つことを学びました。投てきでは、ジャベボール投げに挑戦しました。肘を高く上げ、体重移動をして投げると大きく記録が伸びました。最後は全員でジャベボール投げ記録会を行いました。寒い中、みんなで励まし合って記録会を盛り上げ、陸上競技の楽しさを味わいました。

日時：平成30年12月15日(土)・22日(土) 18:00~20:00

会場：岐阜経済大学 陸上競技場 大垣市北方町5-50

講師：(一財)岐阜陸上競技協会  
品田 直宏 氏 (岐阜経済大学陸上部監督)  
田中 透 氏 (岐阜経済大学陸上部ヘッドコーチ)  
市野 泰地 氏 (ロブレスポーツジャパン)

協力：岐阜経済大学 陸上競技部

目標：・スポーツの基本となる、走る・跳ぶ・投げるの正しい動き方を学び、基礎能力を高める。  
・自己記録へ挑戦し、自分の適性を見極める。

内容：・跳躍(走り幅跳び・スキップドリル)、長距離走(ペース走・1000m走)  
・短距離走(ハードル走・スタートダッシュ)、投てき(ジャベボール投げ)

