

「元日本代表陸上選手が教える走り方教室」開催報告

元日本代表陸上選手 森 拓朗 講師による走り方教室を、9月13日、20日、27日の合計3回のシリーズとして開催しました。

当日は、こまめな水分補給と消毒、及び参加者間のディスタンスに留意しながら、新しい生活様式に合わせたスタイルで実施し、走り方の基礎やリレーのバトン技術を指導しました。市内及び近隣市町の小学生123名（延べ）が参加しました。

■日時／場所：令和2年(2020年)9月13日（日） 9時～12時／三浦学苑高校
令和2年(2020年)9月20日（日） 9時～12時／不入斗陸上競技場
令和2年(2020年)9月27日（日） 9時～12時／不入斗陸上競技場

■主催：一般財団法人シティサポートよこすか

■共催：横須賀市

■後援：横須賀市教育委員会

■講師：森 拓朗（元日本代表陸上選手）
国際陸上競技連盟準拠キッズアスレティックスインストラクター

■対象：横須賀市及び近隣市町 小学校5年生～6年生

	小学生	講師・コーチ	CSYスタッフ	三浦学苑高校スタッフ／ 不入斗公園スタッフ	計
9月13日	41名	6名	8名	2名	57名
9月20日	38名	7名	8名	4名	57名
9月27日	44名	5名	8名	4名	61名
計	123名	18名	24名	10名	175名

■写真

9月13日



9月20日



9月27日



■報道：

<タウンニュース 8月14日号掲載（事前）>

人物風土記

題字は
上地克明市長

○「走ること」に自信が、地道に基礎練習を重大大会の成績を残し、光が差したのは、陸上の名門、千葉にある、成田高校に進学した。寮た。この経験と実業団とが、自分なりの社会貢献。現役を引退して数年、地元で恩師と指導者としての指導に当たった。

「走ること」は生活の一部。シンプルだけど奥が深い。子どもを相手に、声掛けや励まし方をイメージしながら指導に臨む。思えば、自分も指導者としての巡りあわせが、さらに上の目標を描くことができた。「出会い」をチャンスに変えてほしい。横須賀の子どもたちが、走りを楽しめることを期待している。

森 拓朗さん
森崎在住 37歳

●陸上（棒高跳び）の元日本代表で、「走り方教室」を開講する



「走ること楽しい」伝えたい

元日本代表が「走り方」指南

小5・6対象に無料レッスン

（一財）シティサポートよこすかは、岩戸中出身の元日本代表の陸上選手、森拓朗さん「写真」を招いた「走り方教室」



を開催する。走ること自信のない・苦手という子どもたちに向けた企画。市内と近隣市町の小学5・6年生対象で、参加無料。9月13日（日）は三

浦学苑高グラウンド、20日（日）・27日（日）は不入斗の陸上競技場。いずれも午前9時から正午。定員は各回30人程度でメール（kouki@cs-yokosuka.com）での申し込み、8月31日（月）締切。問い合わせは☎046・823・1915

<タウンニュース 9月18日号掲載（事後）>

速く走るにはコツがある

元日本代表陸上選手、森さん指導

走ること苦手意識を持つ小学生の応援を目的とした「走り方教室」が、今月13日、一般財団法人シティサポートよこすかの主催で開催された。市内ゆかりのトップアスリートを迎えて、専門的な指導を行う同団体の地域貢献事業。今回は森崎在住で元日本代表陸上選手の森拓朗さんがコーチを務めた。会場の三浦学苑高校グラウンドには、運動会で活躍する自分の姿を思い描く児童約40人が集まった。ウォーミングアップを済ませ、まずは30m走のタイム計測で現状チェック。その後、素早い腕振り、もも上げなど正しいランニングフォームを学んだ。短距離走で重要となるスタートの姿勢も身につけ、再度タイム計測。結果を比較すると多くの児童が記録を向上させていた。



運動会の花形種目リレーで、減速の少ないバトンの受渡し方を指導する森さん（右）

野比東小の外川拓夢君（6年）は、「足が速くなりたくて参加した。もの上げ方を意識して頑張った。アドバイスもあって少しい自信が持てるようになった」と感想を話した。教室の終わりの挨拶で森さんは「自信がないこと、苦手なことに積極的に挑戦すれば新しい道が拓ける。決してあきらめないで」と児童らにエールを送った。