

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	大津市委託事業 未来アスリート塾 陸上教室
担当	志賀 充
実施日	2014年11月2日(日) 10:00~12:00 講義 , 13:00~16:00 実技
対象者数	小学校高学年(5~6年) 23名
場 所	第1ホール ・ マルチアリーナ
実施形態	講義・実技
費 用	無料
概 要	テーマ:速く走る人のメカニズム 速く走るためのトレーニング 速く走るための基礎的な考えを知り, 体で色々な運動を体験することを目標として実施した。 ◆ 午前は, 講義形式と実際の運動も行った。対象が小学生であることから, 身体を素早く動かす方法やコツを体験を交えながら実施した。 ◆ 実技に関しては, 参加者は日頃運動を行っている子どもが多く, 色々な運動に対してすぐに技術を習得していた。今回はフレキハードルを利用して, 体を弾ませる運動や素早く脚を挟み込むの運動を多用した。子どもたちの反応は, 新しい動きや方法に対して, 大変興味を持ち, 時間を忘れて何度も運動を行っていた。参加者が少なかったが, 大変興味を持ってくれる子どもや親が多かった。来年も実施できればと考える。

記録(写真)

