

金沢市小学生陸上教室通信

2014年
2月1日号

ホームページ <http://www9.plala.or.jp/track-and-field/>

ID:track パスワード:2010kiroku

ビートランニングで楽しく動きづくり

12月14日(土)不動寺小学校にて、辰口中学校の仁地先生をお招きして「ビートランニング講習会」を行いました。このビートランニングは東京の中学校の棟方先生が開発したトレーニング方法です。仁地先生は直接、棟方先生から指導を受けられて、辰口中で実践しているとのことでした。

金沢市陸上教室でもこれまで「1, 2, 3, 4…」と声をかけながらリズムに乗ってドリルをしていましたが、これは音楽にのせてリズムカルな動きが楽しくできるという点で特徴があります。

この日は大人数でしたが、仁地先生の好リードと辰口中陸上部の生徒さんの見本もあって、いい動きづくりができました。

陸上教室の特別練習でさっそく取り入れています。リズム感の体得に加えて、腕を大きく振ったり、接地を短くして反発するところはたいへん効果があるように思います。小学生にはもってこいの練習方法なので、今後、積極的に取り入れていきます。



県小学生陸上教室・SAQTトレーニング



1月25日には、京都から小西先生をお招きして、県小学生陸上教室が行われました。小西先生はオリンピック級の選手のトレーナーもしておいでです。そんな有名な先生に「いい動きをしている」とほめられてよかったですね。

今年度、コーチをしてもらった日本陸連の方々もクレーマージャパンの方々も「石川の小学生のレベルは高い」とおっしゃっ

ていました。日頃のドリル練習がしっかりと身につけている結果だと思います。小学校の間は大きな負荷をかけずに、こういうドリル練習を中心にしていくことが大事だと思います。

この日も基本の動きづくりを学びました。とりわけ、いろんなスキップや股関節を大きく動かす運動はとてもよさそうです。これも今後のトレーニングに入れていきます。

連絡事項

- ・裏面に2月から3月までの予定を載せました。
- ・新規入室申込みの用紙を各学校にも配布しましたが、皆さんからの紹介が一番確実だと思っています。「来年度入りたい」という子がいましたら、「こんな教室だよ」とすすめてください。用紙は市営陸上競技場にも置いておきますし、ホームページからダウンロードもできます。

よろしくお願ひします。