

第 4 号
事務局
南丹教育局内
TEL 62-0304
FAX 62-1187

小崎まり選手、比護信子先生を招いて
延べ280名が参加

十一月二十五日に開催されるキッズふれあい駅伝に向けて、十月二十八日に園部公園陸上競技場、十一月四日に亀岡運動公園陸上競技場を会場として、南丹陸上教室を開催し、延べ280名の小・中・高等学校等の児童・生徒が参加しました。

園部会場には97年世界選手権アテネ大会日本代表の保護信子教諭(南丹高校)、亀岡会場には05年大阪国際女子マラソンで日本人トップ、総合二位の小崎まり選手(ノース)を講師として、お招きしました。

「速く走れるように」

快晴の下での陸上教室となりました。比護先生は、「記録を伸ばすためには、どうすればよいかの視点から、本日は、走る姿勢、腕の動き、腿の上げ方などの基本の習得を目指します。」と説明され、ウォーミングアップ、フーロート（流し）のあと、ランニング、片足ケンケン、ツ



基本の動き作りを説明する比護教諭

イスト、クロスカントリー、リズムジャンプなどの基本の動き作りを行い、最後にそれぞれの能力にあわせたペー斯拉ンニングを指導いただきました。



150mのフロート（流し）

「先生に分
りやすく教
えていただき
速く走れる
ようになった
感じがする。
今度の駅伝
ではがんば
りたい。」

(三ノ宮小五
年上田輝くん)



ラダーを使って練習する児童

参加者からは、「比護先生がとても優しく教えてくださったので楽しく練習できた。」（摩気小六年片山潤くん）、



150mのフロート(流し)

ニングを学
びました。
小崎まり
選手からは
「私は、中
学校、高校
は記録も平
凡で注目さ
れることは
ありません



体操を指導する小崎選手

「焦らず努力を続けて」
開会式では、丹波霧に覆われていましたが、次第に太陽の光がのぞき、快晴の下での陸上教室となりました。講師は、小崎まり選手、司会は、園部会場で講師をお世話になった比護教諭が行いました。参加者は、入念

「ラダー」を使ったりして、いろいろな練習の仕方があるのだと分かった。高校のお兄さん、お姉さんにも教えていただきたいうれしかった。」（南つづけ丘小六年川上美優さん、つづけ丘小六年森下麻衣さん）などの声が聞かれました。



小崎選手によるサイン風景

でした。しかし、焦らずに努力を続けて、今日、都道府県対抗女子駅伝やマラソンに出場しています。皆さんも夢を持ち、あきらめずに努力を続けてほしいと思います。」と励ましの言葉がありました。またグループ分けをしたタイム走では、小崎選手も一緒に走り、最後の半周ではグングン加速して、一流選手としての走りを見せられました。参加者からは、「すごく速い」「さすがだ」といった声が聞かれました。終了後も、参加者は小崎選手を囲んで、サインをしてくらったり、写真を一緒に撮ったりして楽しんでいました。

明治鍼灸大学の先生から
スポーツ障害防止を学ぶ

明治鍼灸大学から、園部会場には片山憲史助教授、亀岡会場には廣正基助教授が講師として参加していただくとともに、大学院生がアシスタントを務めました。

先生から「スポーツ障害の治療と予防」と題して、準備運動の大切さ、痛みを感じた場合の処置などの説明を受けました。

四十四小学校から
五十八チームの申込
一次エントリリーが十一月
九日に締め切られました
現在の参加チームは次の
とおりです。

[illegible]