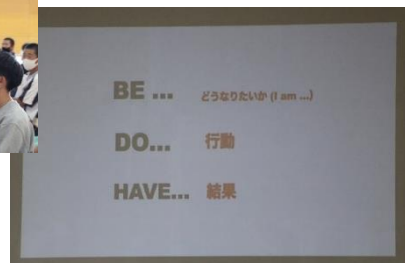


「トップアスリートの条件」



皆さんは今、頑張れる“何か”はありますか？

10月29日、スポーツ健康科学科1、2年生と普通科スポーツコース2年生を対象とした講演会を実施しました。スプリントコーチとして数多くのプロスポーツ選手に指導を展開されている秋本真吾氏に講演会と実技演習を行っていただき、トップアスリートになるための方法や自分との向き合い方、考え方を教わりました。



頑張りたい何かに取り組むとき、単に目の前のことをこなすだけではなく「Be(どうなりたいか)、Do(行動)、Have(結果)」この3STEPを経て前進することが重要です。またそこに“責任感”を持つことができればその人自身は更になります。“責任感”があるからこそ求めていることを最後まで全うしやりきることができるのです。果てしない可能性を持つ高校生。何事にも自分自身で挑戦する姿勢が求められてきますね。



実技演習では実際に身体をつかって速く走るコツを伝授していただき、「こういうことか！」と生徒たちの生き生きとした表情が伺えました。陸上競技選手だけではありません。トップスピードに乗るための姿勢を習得し、それを自分の競技にスライドさせていくことができれば競技力は更に向上することを秋本氏は教えてくださいました。どのスポーツにおいても自分自身の身体とコミュニケーションを取り、基礎を確立していくことは不可欠ですね。「勉強になりました!」「面白かったです!」という言葉も多く聞くことができました。新たなことを吸収した生徒たち。今後の成長、活躍に期待ですね。

