



# セイコー わくわくスポーツ教室

## 陸上編 ~ in 八代小学校 ~

9月15日(木)八代小学校に、セイコースマイルアンバサダーの福島千里さん(オリンピック3大会に陸上競技の日本代表として出場)が来校し、走り方教室が開催され、3時間目、4時間目には1・2・3年生が、5時間目、6時間目には4・5・6年生が参加しました。

はじめに、セイコーとスポーツに関わるお話をクイズ形式で聞き、それから児童2人1組になり準備運動をしてしっかり体をほぐしていきます。ほぐし終わったら、走り方講座の開始です。児童は、足を「4」の形にすることを意識した腿上げ、腕を回したりリズムをとりながら走る腕振り、歩幅いっぱい走る大股走り、低い位置からスタートする感覚をつかむためのうつ伏せからのダッシュなどのほか、さまざまな走り方を実践しながら学んでいきました。

そして最後は、学んだことを実践します。実際に世界大会などの公式大会で使用されている計測機器を使用し、「15m走計測」を行います。児童は、「スタートは低い位置から」、「腿をあげること」などを意識して走り、とてもいいタイムを記録しました。

その中でも1番早かった児童が福島さんと勝負! 惜しくも福島さんに勝つことはできませんでしたが、とても素晴らしい走りを見せてくれました。

### ・・・福島千里さんから一言・・・



八代小学校の子どもたちは、元気でとても素直な子たちでした。この子たちの素直さと一生懸命さ、健気さがあれば、どんなことにでも挑戦してやり遂げられるんだろうなと短時間でしたが、感じましたね。八代小学校では10月末に運動会があると聞いています。運動会では今日の体験を思い出し、いい結果を残してくれたら、私としてもうれしいです。

また、走るという動作は陸上競技に限らず、さまざまなスポーツに共通している大切な動きだと思います。子どもたちは、これからいろいろなスポーツに挑戦すると思いますが、今日学んだことを活かして、がんばってほしいですね。



セイコーグループ株式会社のCSR活動として開催されました。

### ・・・陸上教室を体験して・・・



#### 6年 尾崎 暖心さん

陸上という競技を楽しく体験できて、とても貴重な時間でした。今は水泳をやっていますが、改めて、スポーツって楽しいなと感じました。

中学校で、陸上部に入部して活動するのもいいなって思いました。



#### 6年 松田 裕次さん

とても楽しかったです。もともと走ることは好きで、陸上をやったこともあります。今日教えてもらったことはとても勉強になりました。

これから、大会や運動会で、走る機会がたくさんあると思います。そこで今回の体験を活かしていきたいです。