

# 自分史上最速に挑戦 走り方教室に児童57人

我孫子市公民館主催の「自分史上最速を目指す!」走り方教室が中央学院大学Cグラウンドで5月11日に開かれ、我孫子市の小学4~6年の児童57人が参加した。講師は同大学の小林敬和教授。日本陸上競技連盟代表コーチとして数々のトップアスリートを育成し、タレントで陸上十種競技の日本チャンピオンに輝いたことのある武井壮さんも指導した経験を持つている。

運動会前に開かれた教室

では、腕の振り方、もも上げなど、走り方のきれいなフォーム作りに時間をかけた。「すぐには速くならないが、きれいなフォームが速く走る秘訣。力んで走るのは遅くなる。基本的なことをしつかりでなければ速くなる」と児童に声をかけ指導する小林教授。講師で見本を見せていた鈴木翔子さんも「自信を持って今やっている練習を行なつてもらえば速くなります」と子どもたちを激励した。

表情を見せた児童たちは教室の最後に「早く走る人の食べものは?」と小林教授



小林教授の指導に真剣そのものの子どもたち

に質問すると「子どものときは好き嫌い無く、バランスの良い食生活を送れば大

足が速くなりたかつたから参加したという小林柚咲さん(小4)は「先生は分かりやすく、やさしかった」「ちょっと速くなつた」と満足そうに話してくれた。都内の学校ではオリンピック・パラリンピック教育を行なつてきた小林教授は、「今回初めて我孫子市で走り方の指導をした。『学校の勉強でも簡単なものから難しいものがありますが、スポーツも同様で、難しいことにチャレンジするには基本が大事です。スポーツ指導者の方も基本の指導をしつかりしてもらえればうれしいです」と指導者の育成にも力を注ぐ小林教授らしい言葉を残してくれた。