

八学大陸上部の指導を受ける子どもたち



かけっこ速くなったぞ

小中生60人教室参加

八学大陸上部 ポイント伝授

階上

総合型地域スポーツクラブ「ライズはしかみ」は5日、階上町立階上中グラウンドで「かけっこ教室」を開いた。三八地域や洋野町から参加した60人の小中学生が、八戸学院大陸上競技部の監督や部員から速く走るコツを楽しく学んだ。
(渡部優)

地域と大学が連携して子どもに運動する機会を提供するともに、大学が持つ専門的な知識を発信することなどを狙いに初めて開催した。

同部の部員が手本を見せて後に、子どもらはミニハードルを使ったり、脚のバネを意識する練習をしたりして、グラウンドを元気によく走った。

教室では、同部の綿谷貴志監督や部員が指導に当たった。速く走るコツとして綿谷監督は「スタートの時には背筋を伸ばし、脚のすねを前に傾げる」などのポイントを伝授した。

町立階上中1年の伊藤大さんは「楽しくトレーニングができた」と笑顔。洋野町立種市小5年の大入蒼生さんは「速く走れそうな気がする。家でも練習したい」と話していた。