

レスリング ラグビー 競技の小中生

スケートで身体能力向上

八戸

子どもたちがさまざまなスポーツに挑戦し身体能力を高めてもらおうと、八戸市は18日、同市のレスリング、ラグビークラブの子どもたち約70人を対象に、YSアリーナ八戸でスケート教室を開催した。29日に開幕する冬季八戸国体に出場する八戸学院大学スケート部の選手らが講師となり、足腰の強さが必要となるスピードスケートの基礎を学んだ。



足の筋肉を意識しながらスケートに挑戦するレスリングクラブの子どもたち

市が事業 低姿勢保ち下半身鍛錬

市が本年度から実施している「スポーツビジネス実証事業」の一環。普段、特定のスポーツに打ち込んでいる子どもたちや指導者が、他競技のトレーニングや考え方を学び、競技力の向上や視野拡大につなげてもらうのが狙い。この日は同大学スケート部の鬼頭琴音、澤尻磨里英両選手と船場亜希監督が指導した。レスリングクラブ「八戸クラブ」の小中学生36人がスピードスケートとレスリングに共通する低姿勢を保つ練習を、「スライドボード」と呼ばれるスケート選手が使う器具を使用しながら体験。氷上では講師らから「もっと低い姿勢で」などアドバイスを受けながら、普段とは違う刺激を受

けて汗を流した。八戸小6年の下長根千寛君は「足の裏の筋肉が痛くなった。レスリングと使う筋肉が似ているので参考に思った」と話した。船場監督は「レスリングでよく下半身が鍛えられていると感じた。スケートのトレーニングも楽しみながら取り入れて」と子どもたちにエールを送った。