

平成 28(2016)年度 手稲西中学校

サッポロサタテースクールだより

第 3 号

平成28 (2016) 年度
札幌市立手稲西中学校内
手稲西中学校
地域連携協議会
会長 手稲西中学校長
清水 禎一
5月23日発行

第 1 回 手稲西中学校サッポロサタテースクール 「走り方・ストレッチ教室①」のご報告

【体育振興タイプ、地域人材活用タイプ(小中連携)として実施】



講師の仁井氏



手稲西中学校陸上競技大会や部活動、手稲西小学校運動会に向けて走り方やストレッチのしかたを習おうを目的に、平成28(2016)年5月21日(土)午後2時～5時、最高気温29度の真夏のよ

うな天気でしたが晴天に恵まれ、手稲西中グラウンドで行われました。内容は①陸上競技アスリートの仁井有介氏(A—bank 北海道レギュラーアスリート 元ハイテクAC所属全日本実業団 100m優勝経験者)から、上手な走り方習い②イムス札幌内科リハビリテーション病院の理学療法士の主任宮澤亜紀氏、門田史載紀氏、岩本夏実氏、大門直人氏から運動後のストレッチのしかたを習いました。

参加者は手稲西中学生徒16名、手稲西小児童1年生から6年生まで28名、他5歳児1名、大人5名、その他



真っ直ぐな姿勢づくり

見学保護者や地域や関係者など約20名、総勢70名も参加しました。陸上競技アスリートの仁井氏による「走り方教室」からはじめ、仁井氏は①5歳児小学校低学年、②中学年、③高学年、④中学生低学年⑤高学年⑥大人のグループに分け、10メートルを自分の走り方で自由に走り、欠点を観察、走り方の改善点を仁井氏が次の3点「真っ直ぐな姿勢」「は

ずむ足の裏」「鋭い腕振り」をキーワードで示し、それぞれこのキーワードを意識した走りを10メートル、20メートルと距離を伸ばし走る練習を何度も何度も行い参加者が習得、さらにスタートの前傾姿勢、集中力の訓練により、スタートに遅れないコツの練習を行い、最後に50メートル走でまとめ、速く上手に走る走り方を教えていただき、その後、中学生に、さらに高度な腿あげ、足の蹴り上げ方などの高度な練習をさせていただきました。(小学生は60分中学生は120分)

裏面に続く



←5歳児・小低学年 小高学年→



←中学生



大人→



鋭い手・腕の振り方



←中学生強化練習→



次にイムス札幌内科リハビリテーション病院の理学療法士の宮澤氏他3名による「ストレッチ教室」を行い、足の各所から腰、腕までの、運動後の怪我防止の静的なストレッチ(のばすこと)による体のケア、クールダウンの仕方を実習した。(小学生は30分中学生は60分)両教室とも、教え方が上手で、参加者全員、速く走れるようになったこと、体がほぐれ気持ちよくなったことで大満足だった。

途中休憩の間も小学生も運動会前なので練習したり、仁井氏に休憩時間に個別に教えてくださいという小学生がいたり、中学生が小学生の面倒を見る光景も微笑ましかった。小中生とも面白かった、ためになったことを感想にあげていました。また、中学生などはしっかり講師に感謝の気持ちをもって、陸上部だったので、生徒は自主的にお礼の挨拶ができていました。



小学生ストレッチ



中学生ストレッチ

みんな走るフォームがきれいになり、速く走れるようになり大満足でした。

運動会や中体連、陸上競技大会、中体連などで、良い成績を修めることを願っています。



イムス講師さん、足にマジックで筋肉を示すわかりやすい工夫

8月の夏休みや9月もこのような体育振興タイプのサタデースクールを予定していますので、また、手稲西中学校サッポロサタデースクールだよりでお知らせしますので、今回参加できなかった生徒や児童の皆さんも、ふるって参加してください。

講師を陸上のアスリートと病院の理学療法士という専門家を頼んだことにより、教え方も上手だったし、専門的知識も分かりやすく教えていただけ、参加者全員、速く走る仕方やストレッチの仕方を習得でき、運動、ストレッチという組み合わせのプログラムの流れは非常に良かった。体力向上と怪我防止のつながりに最適だった。また、小学生と中学生で共通部分と中学生には高度なことを教える部分に分け運営したのも、発達段階に応じ適していた。大人も参加、保護者の見学も大変和気あいあいとしてよかった。実に楽しかったという感想、小学生はストレッチのあと体が軽くなったという感想もあり、参加者は走り方が上達になった実感とストレッチの良さを体験できたことは素晴らしい成果でした。結構、町内会長さんや地域の方も見学に来ていただきました。いろいろお手伝もしていただきました。仁井氏と地域の病院のイムス札幌内科リハビリテーション病院理学療法士の方々に心より感謝いたします。

感謝！！

