

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2026年1月24日（土） 14時25分から16時30分まで

2 会場

中京大学豊田キャンパス 6号館 屋内走路

3 プログラム名

陸上競技

4 講師（敬称略）

一般財団法人愛知陸上競技協会 中田 有紀、東 洋功

5 活動内容

前回に引き続き、オリンピックの中田有紀氏から、短距離走とリレーについて学びました。

前半は、前回教わったしなやかな身体の動かし方とスタートの仕方を復習し、50mの計測を行いました。教わった走り方を意識することにより、多くのアカデミー生がこれまで学校などで測定したタイムより速く走ることができ、嬉しそうな様子が見られました。

後半は、リレーのバトンパスの仕方を学びました。50m走の計測タイムの近い者同士でペアを組み、オーバーハンドパスの腕の出し方を確認した後、次走者が走り始めるダッシュマークを用いてバトンパスを練習しました。お互いにスピードに乗った状態でバトンパスができるようにするために、ダッシュマークの位置を調整したり、腕の位置などを確認したりするなど、ペアで話し合いながら取り組む様子が見られました。



身体の動かし方を確認



50mの計測



リレーの様子



集合写真

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2026 年 1 月 17 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

パロマ瑞穂アリーナ 第 1 競技場

3 プログラム名

陸上競技

4 講師（敬称略）

一般財団法人愛知陸上競技協会 中田 有紀、東 洋功

5 活動内容

2004 年アテネオリンピック七種競技に出場した中田有紀氏を講師にお迎えし、短距離走について学びました。

準備運動の後、前半は無駄のないしなやかな体の扱い方を身につけるための練習を行いました。スピードを落とさず前進するために必要な着地の際のつま先の向きや膝の使い方など、ポイントを意識した練習に取り組みました。最初は慣れない動きに苦戦する様子も見られましたが、徐々にスムーズに足を運べるようになっていきました。

後半はスタートの動きを学びました。力みのない構え方からスピードに乗った走りにつながるように、何度も繰り返し練習しました。最後は、折り返しリレーに挑戦しました。グループごとに走順やバトンパスの仕方を考え、スピードに乗った走りができるように学んだことを生かして走ることができました。



講師の中田氏



足の運び方を確認



スタート練習の様子



リレーの様子