

こんにちは、子ども陸上教室を担当します中嶋と申します。
コロナ感染の影響で開始が3か月遅れましたがどうか一年間、宜しくお願いします。
子ども陸上教室は今年度で3年目を迎えることになりました。
スポーツの基礎走る練習、大きな声を出す等基本的なことを目標に指導して来ましたが最近、気づいたことがあります。

それは年上の子が年下の子に対し思いやりが、ところどころで見受けられることです。
園児、1年生が倒したミニハードルを2、3年生がさり気なく元に戻したり、リレーでは小さい子を大きな声で応援をしてサポートしています。

昔と違い近所の子供達と一緒に外で遊ぶ機会が無くなり、家でのゲーム遊びが多くなって遊びの中で年下の子をいたわる機会も少なくなっています。

その点この教室で上の子が下の子を思いやる心が培われるのではないかと思います。
今年も3つの指導方針でやって行きたいと思います。

1. 走るための基礎を習得する
2. 大きな声であいさつが出来る
3. めりはりをつけて練習を行う

簡単ですが今年度開始の挨拶とさせていただきます。

子ども陸上教室指導 中嶋 威重

2020年7月10日

【ゆっくり育てる】

いつからでしょうか？親が子供に必要以上の期待を寄せる様になったのは。

我々(父母の皆さんとは四半世紀違いますが)の小、中、高の頃は親が学校関係にはめったに顔を出さずに学校に任せていました。

それだけ親は仕事が忙しく、家族を食べさせることで精いっぱい部活動の大会などを見に来ることはありませんでした。

それが今は、学校の行事、少年団大会等親が必ずと言ってよいほど見に行きます。

昔に比べて暮らしが裕福になったことも原因の一つと思います。

家族のコミュニケーションの意味では良いですが、そこに必要以上の期待が親には湧いて来ます。

私もそうでしたがもっと上手く出来る、もっと速く走れる、もっと良い高校、大学に入れる。など自分の分身と思い込み、知らず知らずのうちに子どもにプレッシャーをかけて行きます。

そしてその期待は殆どが実現せず、親のがっかりを子どもが見て悲しむこととなります。

一部の少年団のコーチも同じ傾向があり、自分のエゴで過激な指導が続きます。

小学生時激しい練習や過剰な期待で、生涯運動嫌いになったら元も子もありません。

世界から見ても日本のスポーツは早熟型で高校までは世界に通用するが、それ以降は厳しい状況に置かれています。

我々の日立陸上クラブでも過去の反省を踏まえ、ゆっくり育てることも目標としています。

今では無く、将来の子ども達の「自己実現」に向けてゆっくりサポートをして行きたいと考えている今日この頃です。

コロナで日立陸上クラブの活動も出来ずホームページも寂しかったので自分の思い出コラムを載せました。良ければ読んで頂きたいと思います。

【小学校：優越感】

私の生まれは長野県川上村で山梨県、埼玉県、群馬県の県境にあります。

村の標高は何と1,300mで筑波山(887m)よりはるかに高く冬はマイナス20度だが夏は涼しく快適です。産業は農業で高原野菜のレタス、白菜の栽培が主で半年で稼がなければならないので夏は夜中の1時半頃から出荷が始まります。

私も小学生の頃から学校が終わってからと休日に辛い手伝いをしました。

そんな中、私の小学校は学年52名で男子は25名しかいませんでした。

ここからは自慢になりますが、その中で足が一番速かったのが私でした。

その頃私はこう考えていました。

「俺が一番なので勉強なんてどうでもいいんだ、とにかく足が一番なんだから」と、頭もよくなし勉強もしないので下から数えた方がはるかに早かったのですが、そんなことお構いなしに上から目線で皆を見ていました。

地区大会も無く他校との交流もなくお山の大将でいたのです。

後に中学で屈辱を味わうことになっていきますが、それまでずっとヒーロー気取りでいました。

運動会の話ですが、選抜の紅白リレー練習は昼休みやるので、練習が終わってから給食になります。

午後の授業が始まっているのに紅白リレーメンバーは別の教室で昼食をとるのですが、

「俺は皆と違うんだ！」と思い、この時の優越感は今でも忘れませんが最高の気分でした。

この小さな体験が今も自分の糧になっている気がします。

【中学校：ライバル出現、屈辱の2位】

村には小学校が2校あり中学は統合されるので学年で85名(男子42名)。

隣のクラスに足の速いやつがいることは知っていたが学年では俺が一番足が速いと思い疑いもしなかった。

そして校内陸上大会100m決勝、隣のクラスの速いやつも当然残っている。

ドン！、50mまでは前に誰もいない、勝ったと思った瞬間に1人の背中が前に現れそのままゴール。

負けた、周りの目が「あなた足が1番でなかったら何があるの？」と言っている様に思えその場から逃げ出したい思いだった。

1位でゴールしたやつは頭も良く、いつも学年で5番以内をキープその上、スポーツも出来て絵も上手く美術の先生のお気に入りだった。

こいつには絶対に負けられないと思っていたのに・・・

不思議なもので、もう半世紀も経とうとしているのにレース内容は鮮明に覚えている。

その後、地区大会(日立市内大会規模)があり私はやっと決勝に残ったがこいつは残れなかった。

しかし、決勝でとんでもない速い同級生達と走り「上には、上がいるんだな」と、ここでも思い知らされた。

【高校：県高校記録の誕生です・・・え、うそでしょう！】

高校3年生のインターハイ県大会、100m予選のアップを終えてコール場に行くとき既にコールは終了していた。しまった！時間を間違えた。

インターハイに繋がる高校最後の県大会、私は青ざめて目の前が真っ暗になった。

そのコール担当(他校の女子)は私の青ざめた顔を見て、一目散に本部に走って行った。

「頼む、間に合ってくれ！」

私も急いで100mスタート場に行ったが、最終コールで私の名前が呼ばれるか不安でしようがなかった。

私の名前が呼ばれた、間に合ったのかな？

スターティングブロックを準備する時も、走っている時もまだ心配で力が入らない。

あっという間に、100mを走りきり心配が先でどう走ったのか？疲れも無い。

予選、1位だったがアナウンスが流れ「県高校新記録の誕生です！」え～うそでしょう！

全然力が入らず不安のままスタートしたのに、何かの間違いでは。

じゃあ準決勝、決勝で真剣に走ればそれ以上の記録は必ず出るぞ。

しかし意識したせいかな準決勝、決勝でも予選の記録以上は出なかった。

高校で3年間、実業団で10年間100mを走り続けたが会心と思える走りは記憶にない。

結局、【力いっぱい走ること】と【リラックスして走ること】の折り合いを付けられなかった。

一流選手でもインタビューで「硬くなってしまった」と言うが、これ難しいんだな・・・。

こんにちは、子ども陸上教室を担当します中嶋と申します。

一年間、宜しくお願いします。

昨年度から始まりましたが、多数の子どもに参加頂き大変うれしく思いました。

練習の最初に、速く走るための基礎トレーニングを行います。最初は上手く出来ずに

ぎこちない感じがしましたが、最後はみんなテンポよくスムーズに出来る様になりました。

このことにより最後に行うリレーでも、当初と違い目で見て速いと感じました。

確実に速くなっていると思います。

今年度も基礎トレーニングを中心に楽しくやって行きたいと思います。

今年度から指導方針を3つ作りました。

1. 走るための基礎を習得する
2. 大きな声であいさつが出来る
3. めりはりをつけて練習を行う



おはよう！！
(私来ましたよ、
ここにいます)

1. 「走るための基礎を習得する」

- ・教室に毎回参加して頂ければ必ず習得します。

2. 「大きな声で挨拶が出来る」

今年度はこれに、こだわりたいと思います。

なぜ、大きな声で挨拶が必要か？

①自分の存在をみんなに知らせる

- ・仲間外れにならない。

②身を守る手段となる

- ・意地悪、不審者が来たら大きな声ではね返す。

そのためには普段から大きな声で挨拶していないと、いざという時に声が出ない。

③礼儀(挨拶)正しい人にはみんなが協力してくれる

- ・わが子が将来、自分の夢を叶えるには周りの協力なしではありえません。

周りが協力してくれる人とは？礼儀(挨拶)正しい人となります。

* 家庭でもご指導を宜しくお願い致します。



意地悪しないで！
やめて！
助けて！



3. 「めりはりをつけて練習を行う」

- ・昨年度は、練習中にふざけていても強くしかりませんでした。

今年はめりはりをつけ、2回ふざけたら練習を1回外れてもらいます。

子どもも親も、真剣に取り組んでいる方に失礼になりますので理解を

宜しくお願い致します。

以上になりますが今年度1年間宜しくお願い致します。

子ども陸上教室指導 中嶋 威重

19年4月12日

こんにちは、子ども陸上を担当します中嶋と申します。

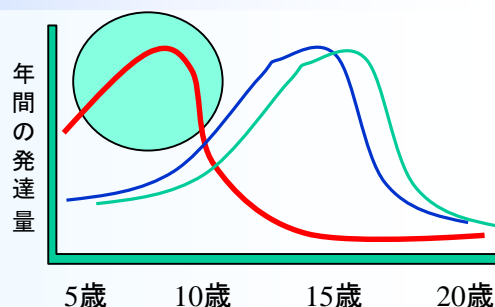
一年間、宜しくお願いします。

“陸上”少し硬いですが、しかし陸上競技は走る・跳ぶ・投げるとスポーツの基本中の基本です。この基本を小さい頃から身につけて、大きくなって身体のコントロールがうまく出来る・・・出来ることは出来ないよりずっと楽しい、楽しいことは永く続けられることになります。この子ども陸上で運動が好きになり、健康で楽しい生涯スポーツへと繋がられたら幸いです。

器用な子どもを育成 6～9歳が最も重要

- 器用な子どもを育成するには6～9歳頃が最も大切と言われています。
- 器用とは大脳からの命令が筋肉にうまく伝わることでこの仕組みが最も発達するのがこの時期です。
- そのため本教室では瞬発、動作を中心に行います。

— 瞬発・動作 — 持久力 — 身長



・・・とは言っても成長時期は個人で違います

- 女子と男子の成長を比べると女子の成長は男子より2年早い特徴があります。
- 小学生の4月生まれと3月生まれでは1年の差があり運動能力にかなり影響しています。陸上の小学生全国大会で入賞をする子どもは4～5月生まれが最も多いのです。生涯その差が縮まらないのではなく中学生になると格差が無くなります。
- 要するにその子の成長時期にあった指導方法が必要となります。小、中学生で厳しい練習をしたり、他と比べたりして運動嫌いになるのではなく高校、大学で伸び代を少し残し継続して運動を行い生涯スポーツに繋げることが大切です。

どんな練習をするの？

- 生活にリズムがある様に運動にもリズムが非常に大切です。軽快な音楽に乗り自然と身体が動くように楽しく練習します。
- 遊び心をふんだんに入れ運動ゲーム、鬼ごっこなど、リレー実施。
- 瞬発系、動作系の練習内容
 - ・座ったり寝転んだりの状態から変形ダッシュを行います。
 - ・ミニハードルを使いハードルの楽しさを伝えます。
 - ・集団縄跳びや、輪で跳び石をつくり素早いジャンプの練習。
 - ・ボール投げを行い将来の球技競技につなげます。



以上