



チッキー

ニチジョクラブ(日本女子体育大学総合型地域スポーツクラブ)

『東京アスリート・サイクル定着促進事業』

—2016.1.23 in日本女子体育大学—



くらちゃん

東京都および公益財団法人東京都スポーツ文化事業団は、子供たちがトップアスリートから直接指導を受けられる「東京アスリート・サイクル定着促進事業」を行っています。今回は、世田谷区で活動しているニチジョクラブ(日本女子体育大学総合型地域スポーツクラブ)の、陸上競技、フェンシング、新体操を体験できるスポーツ教室を訪問しました。

この日はアテネ五輪女子ハンマー投げ代表の室伏由佳さんと、シドニー五輪女子走り高跳び代表のハニカット陽子さんが講師を務め、走り方、跳び方、投げ方の基本と上達のコツを1時間半にわたり指導しました。ゲーム形式を取り入れた教え方に子供たちも夢中の様子で、最後まで集中力を切らさずに元気よく体を動かしていました。

今後の講師は、フェンシングが北京、ロンドン五輪代表の^{ちだ}千田健太さん、新体操が北京、ロンドン五輪代表の田中琴乃さんです。

東京アスリート・サイクル定着促進事業とは?

国際大会や全国大会で活躍したトップアスリート等を地域スポーツクラブが開催するスポーツ教室に指導者として派遣し、その経験と能力を地域スポーツに還元していくことを目的とした事業です。さらに、この事業は子供たちが多様なスポーツを経験することにより、スポーツに親しむ機会を創出し、才能の発掘を目指しています。

室伏由佳さん

今回の講師

1977年2月11日生、愛知県出身。
2004年アテネ五輪女子ハンマー投げ代表、2010年広東アジア大会女子ハンマー投げで銅メダル獲得。女子ハンマー投げ(67m77)と女子円盤投げ(58m62)の日本記録保持者。



「色々なスポーツの経験を通して、子供たちの学習面や心の面、神経を刺激していく、とても良い事業ですね。トップアスリートにとっても、本来の自分の体の使い方に立ち返ることができる良い機会だと思います」

ハニカット(旧姓太田)陽子さん

1975年1月14日生、神奈川県出身。
1998年/バンコクアジア大会女子走り高跳びで優勝、2000年シドニー五輪女子走り高跳びで決勝進出。
2002年には日本女子歴代2位となる1m95cmを記録。



「やり込むだけではなくて、色々な経験をすることによって、自分の得意なこと、好きなこと、生涯を通して続けられるものが見つかってくると思うので、子供たちにとってすごく良い事業だと思います」



- ★講師のお二人と参加した子供たち(小学3年生～6年生)
- ★正しい投げ方を学ぶ道具「ヴォータックス」を的をめがけて投げる子供たち
- ★反復跳びを10秒間で何回できるかチャレンジ

ヴォータックス

ニチジョクラブ
(日本女子体育大学総合型地域スポーツクラブ)

- 活動内容=チャリディング、新体操、ジュニアフェンシング、ボールエクササイズなど
- 活動場所=日本女子体育大学
- 連絡先=日本女子体育大学 地域交流推進室
[電話]03-3300-2482
[FAX]03-3300-2617
[URL]http://www.jwcpe.ac.jp/nichijoclub/



ニチジョクラブ
齊藤隆志さん

室伏先生&ハニカット先生の 子供向け 走るコツ

<構え>

- ①手と足は左右違うほうを前に出す
- ②うしろ足は1足分ほど下げる
- ③「こんにちわ」と挨拶するように上体をかがめる

<走り>

- ④手をバーにして腕を振る
- ⑤うしろに引いたときもヒジは曲げたまま
- ⑥腕はスポンのポケットを叩くように振る
- ⑦肩は横に振らない



意識して
くり返し走って
みよう!

