

# 西 ～にし～

Good News

## ■八王子西特別支援学校「アスリートの陸上競技指導」

12月9日（土）、2020レガシープロジェクトのイベントとして、陸上競技・棒高跳のリオデジャネイロオリンピック7位入賞の日本大学准教授である澤野大地氏にお越しいただき、運動部所属の生徒に陸上競技指導をしていただきました。

第1部は、澤野氏から「夢をかなえるために」というテーマで講演をしていただきました。棒高跳の競技説明に始まり、公立学校で棒高跳ができる環境・先生に巡り合っただけで競技を始めたこと、オリンピックを目標にするまでの流れ、オリンピックに出場した事など、生徒が興味をもちやすいように話してくださいました。

中でも「目標をもつ事の大切さ」「人との縁」については生徒だけでなく、私たち教員がこれから生徒たちと関わる上で、参考になるとともに非常に重要な要素であると感じました。

第2部は、走るための体の使い方をグラウンドで指導していただきました。「焼き鳥の串が背中にあると思うように」という具体的なイメージをもつところからスタートし、その串が折れないように動く事を大切にしながら、「跳ぶ・走る」の基本となる動作を行ったり、メディシンボールを使用し負荷を掛けて体を動かすトレーニングを行ったりするなど、陸上競技だけでなくその他の運動でも生かせる基本的なトレーニングを実践することができました。澤野氏が示して下さるお手本は、生徒だけでなく、体を動かす指導方法や、体のイメージの分かりやすい伝え方などを教員が学ぶ貴重な研修の場にもなりました。

今回の御指導を受けて、心と体を健全に育成できるように生徒も教員も学び続けていきます。  
(主幹教諭・野村 勇仁)



第1部 講演会



第2部 トレーニング



生徒からのお礼

配信済みのGood Newsは、以下の掲示板から御覧になれます。

[【令和5年度GoodNews】](#) [【令和4年度特集号】](#) [【令和4年度GoodNews】](#) [【令和3年度GoodNews】](#)