

2018年7月22日開催  
父子チャレンジアカデミーin 仙台

仙台市立仙台商業高等学校（子ども342名/保護者360名）



開催会場は、仙台市立仙台商業高等学校グラウンド。この日の気温は、仙台観測史上最高の36.7度。猛暑の中での活動となりました。仙台商業高校陸上部の皆さんにお手伝いいただき、12時から受付開始。暑さをもろともせず参加親子が続々とやって来ました。



13時、開始です。開会式には、仙台市長、仙台市教育長等々のご来賓にお越しいただきました。指導は、北京五輪陸上リレー銀メダリスト 朝原宣治さん、北京五輪女子マラソン代表選手 中村友梨香さん、そして、元バドミントン選手の鈴木奈都美さん。3名の豪華な先生達です。



13時20分 まずは、朝原さんの号令で準備体操。少し動くだけで汗が噴き出てきますが、子ども達も大人も皆、真剣な表情で入念に体をほぐしました。



先生達は、バランス感覚を鍛えて体幹を強くする方法を参加者一人一人を回って、丁寧に教えてくれました。朝原さんに直接教えてもらうとより一層、わかった感じがします。



足ジャンケン、手押し車等、大勢で行うとひときわ、盛り上がります。体を使ったこうした遊びは、お家の中でも楽しめる身近な遊びです。ぜひ、お友達やおうちの人とやってみてね。



14時 いよいよ、朝原さんの真骨頂、走りの指導です。「足が地面に着いている時間を短くしたら早く走れる」等、早く走れるコツを教えてもらいました。



15時 朝原さんライブトーク開始。朝原さんの幼少時代のお話や、8月25日から始まるアジア大会陸上競技のみどころ等、興味深いお話をさせていただきました。16時 最後に全員で記念撮影。

父 子 チャレンジ  
アカデミー  
一緒に遊んで、一緒に楽しむ。女子パワーアップのひととき。  
Chichiko Challenge Academy