

2019年6月16日開催
父子チャレンジアカデミーin鳥取

倉吉市営体育センター（子ども250名/保護者300名）



開催会場は、倉吉市営スポーツセンター。鳥取中央育英高校陸上部の皆さんにお手伝いいただき、11時からの受付開始と同時に参加親子が続々とやって来ました。参加者受付時の晴れ間が一転、あいにくの空模様となり屋内での活動となりました。



12時、開会式は、倉吉市教育長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、世界陸上走り幅跳び元日本代表選手 荒川大輔さん、そして、現役女子陸上やり投げ選手の的場葉瑠香さんら3名の豪華な先生達です。



12時20分 まずは、朝原さんの号令で準備体操、交流ゲームです。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。



体を使ったこうした遊びは、大勢で行うとひとときわ盛り上がります。お家の中でも楽しめる身近な遊びなので是非、お友達やおうちの人とやってみてね。



13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。



14時 銀メダルを持参しての朝原さんライブトーク開始。幼少時代のお話はもちろんのこと子ども達からの質問にも答えていただきました。15時 最後に全員で記念撮影。

