

ファーストペンギン通信

第33号
発行日
令和4年1月24日（月）
発行人
八王子実践中学校
中学部長 石川敦史



令和4年1月20日（木）2限に3学年合同の体育の授業を見学しました。3学期は持久走に取り組むため、生徒は全員学校の近くの「八王子富士森競技場」に向かいました。担当は、熊田先生、鍋島先生、尾形先生です。

2020年3月にリニューアルオープンした競技場です。トラックはアンツーカーのれんが色、フィールド内には緑一色の人芝に様々なラインが引かれています。



準備運動

当日は持久走の1時間目で、準備運動から始めました。先生の合図でまず「シャカシャカ（腕を振ってその場駆け足）」を始めます。「右」「左」の号令で体をそれぞれ右、左に大きくひねります。「下」の号令でバピージャンプのジャンプをする前まで、「上」の号令でジャンプをします。「ダッシュ」の号令で20mダッシュを始めます。

合計3本行いました。脚や腕が伸び切らない人もいま

したが、みんな一生懸命でした。

持久走開始

いよいよ、ロング・スロー・ディスタンス走です。とにかく、ゆっくり息があがらない程度に15分間走りました。空気は冷たいけれども、青空のもと、太陽光をいっぱい浴びながら活動を終えることができました。

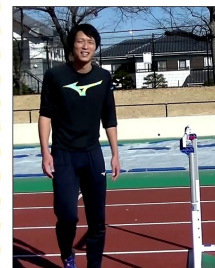


持久走で体力をつけよう！ 八王子富士森競技場にて



新しい先生を紹介します 尾形晃広先生

おがた あきひろ



2学期に
来られまし
た。中学時
代は陸上四
種競技（走
高跳、400m
110mハード
ル、砲丸投）

に、高校から本格的にハードル競技に取り組みました。

大学進学後も続けられ、アジア大会にも出場されました。日本選手権110mハードルで5位入賞、その他、様々な大会で活躍されています。

特別にお願いしてハードルを見せていただきました。跳び越える上部の板はプラスチック製です。高さは走る距離によって違います。

男子110mハードルなら106.7

cmです。この高さは羊が跳び越えられない柵の高さだったからだそうです。ハードル競技の歴史についても教えていただきました。

実際に、跳んでももらいました。いえいえ、跳ぶというより、脚を上げて越えていく感じですよ。



写真では跳んでいる姿勢を確認することができますが、肉眼ではあっという間に駆け抜けて行ったことしかわかりませんでした。すごい！

そのうちハードル競技についても教えていただけるでしょう。楽しみにしておいてください。