

# アスリーチ

12/3(火)に、スポーツ庁が推進する「アスリート派遣等による体育授業等の充実・高度化の促進事業」により、陸上競技の800m元日本記録保持者の徳田由美子さんが虹の原特別支援学校に来校され、高等部2年生の長距離走の授業をしていただきました。

講演では、陸上競技を始めたきっかけや、「やってみたい」と思ったときに一步を踏み出す勇気、目標を見失い、陸上競技が嫌になって一度離れた陸上の世界に戻ってこられたことなどを話され、徳田さんが人生を豊かにするために大事にしている4つのことについても生徒たちに伝えてくださいました。

1. やってみよう（夢ややりたいことがあってワクワク）
2. なんとかなる（前向きにチャレンジを）
3. ありのまま（人と比べず自分らしく）
4. ありがとう（感謝の気持ちをもつこと）

また、実技では、「姿勢」の大切さや腕を振りながらリズムよく走るなどの速く走るポイントを指導していただき、次週行われた長距離走の記録会に向けて大きな弾みになりました。

2時間という短い時間でしたが、トップアスリートの生の声を聞くことができる貴重な体験になりました。

体育館での講演・実技



応援されることでいつもより楽しく走ることができることを体験しました



走るときの姿勢のポイントを教わりました



最後に、徳田先生に質問やお礼の言葉を伝えました