

# “チャンピオンレッスン”開催中！

2月13日（土）、東住吉区の大阪市長居陸上競技場にて「チャンピオンレッスン」が開催されました。当日は肌寒いながらも晴天に恵まれた絶好のスポーツ日和。陽光に照らされたトラックの上で、子ども達もキラキラと輝いていました。

チャンピオンレッスンとは、子ども達が、大阪にゆかりのあるトップチームに所属する選手・監督・コーチから、基礎から実践までのスキルを直接教わる事ができる人気事業。多くの子ども達が抱くスポーツへの「夢」・「憧れ」をかなえたいという大阪市や（財）大阪市スポーツ・みどり振興協会の趣旨に各種目のトップチーム・選手が賛同し、年間を通じて様々な種目を展開しています。

2009-10シリーズ第6弾、ジュニア陸上教室として開催された今回、

講師として登場したのは荒川大輔選手。現役の走り幅跳び日本チャンピオンです。世界陸上にも二大会（大阪・ベルリン）連続出場を果たしているの、ご存知の方も少なくないはず。今回は、十種競技で活躍し（2002年日本選手権3位）、現在は荒川選手のコーチも務める宮川洋也選手も講師を務めました。

レッスンを受けるに当たり、子ども達は憧れのアスリートを目の前にして少し緊張していた様子でした。しかし、二人の人懐っこい笑顔と優しい語り口ですぐに打ち解け、その後は終始リラックスムード。約2時間のプログラムはあっという間に終了し、子ども達は全員、満足そうにイキイキした表情を浮かべていました。

て開催された今回、講師として登場したのは荒川大輔選手。現役の走り幅跳び日本チャンピオンです。世界陸上にも二大会（大阪・ベルリン）連続出場を果たしているの、ご存知の方も少なくないはず。今回は、十種競技で活躍し（2002年日本選手権3位）、現在は荒川選手のコーチも務める宮川洋也選手も講師を務めました。



## レッスンレポート

この日の目標は「とにかく速く走る」こと。荒川選手が挨拶の中で「ちょっとしたコツを身につけるだけで、グンと速く走れるようになります」と話すと、子ども達はもう待ちきれないばかりにカラダをウズウズさせていました。のんびりペースのランニング、入念なストレッチを行った後は、いよいよ本格的にレッスン開始。「大事な腕を振るタイミング」「地面についている足だけでなく、上げている方の足も意識して。手足を動かす早さや回転数にも触れ、荒川選手の指導は少しずつ難しくなっていきます。しかし子ども達は一人ひとりがしっかりと手応えを感じている様子で、最後まで夢中になって取り組んでいました。レッスンの後は、この日の講師両名によるデモンストラクション。宮川選手はハードル走を、荒川選手は走り幅跳びを披露してくれました。テレビや観客席で観るのと違い、手を伸ばせば選手に触れられる距離での観戦は迫力満点！走り幅跳びでは着地点で飛び散る砂をかぶりながら、子どもも保護者も「オーッ！」という歓声をあげていました。

## 今年度の開催予定

- サッカー：セレッソ大阪
- バスケットボール：パナソニックトライアンズ
- バレーボール：JTマーヴェラス
- フットサル：シュライカー大阪
- バドミントン：三菱電機バドミントンチーム/ダイヤモンドウィングス
- 野球：オリックス・バファローズ
- 卓球：日本生命女子卓球部
- ラグビー：NTTDコムレッドハリケーンズ



大阪市では“チャンピオンレッスン”以外にも、たくさん子ども達のためにスポーツ教室やスポーツによる青少年の健全育成活動が実施されています。

- ◎トップアスリートによる「夢・授業」 学校での取組みとして、オリンピックなどに出場したトップアスリートによる講演や実技指導を通じて子ども達の「夢」を育み、スポーツへの興味・関心を高めます。
- ◎こども夢・創造プロジェクト 「朝原選手のキッズアカデミー」では、朝原選手から走り方の基本を習います。技術だけでなく、スポーツをするために必要な体づくり、精神面、心構えなどを学びます。
- ◎スポーツ少年団 青少年の健全育成に向けて、軟式野球、空手道、少林寺拳法、サッカーなど15種目において活動中。小学生以上の子ども10名以上と20歳以上の指導者1名以上であればチーム登録可能です。 ※その他「親子運動教室」「体育苦手克服プログラム」「スポーツ体験」等

## 荒川選手のメッセージ

今日は私自身もすごく楽しめました。教えることで学べることもたくさんありますから。子ども達もこれをきっかけに、もっとスポーツを好きになってくれれば最高に嬉しいです。今回はテクニク以外に練習方法まで教えましたが、結局やるかやらないかは自分自身。だからこそ頑張って記録が更新できれば最高に気分よくなるんです。仲間と競い合い、協力しあうことでコミュニケーション能力も身につけて欲しいですね。

## 荒川 大輔選手

- 種目：走り幅跳び(自己ベスト：8m09cm)
- 所属：中宮中(大阪)→太成高(大阪)→同志社大→ニチレク→大阪陸協→同志社陸友会→同志社香里中高教
- 生年月日：1981年9月19日
- 身長/体重：179cm / 73kg
- ※国際グランプリ陸上大阪大会、5月8日(土)出場予定

