



立樹さんのゆめ

陸上選手になりたい!

そこで

速く走る方法を 教えてもらいました!



ゆめの かけしよし

子どもたちの“ゆめ”を
応援するコーナーです。

今回は、本市の
後藤 立樹さん(9歳)の

“ゆめ”をかなえるお手伝いをします!



吉田さん 上手になっ
てきたね。“ガイガイ”は

足を高く上げて、弾
むような感覚を意識し
ます。何度も繰り返し返す
うちに、コツをつかん
だ立樹さん。

吉田さん “ポン
ポン”は空き缶を
つぶすように足を真下へ。視線は
まっすぐ前!



吉田さんが教えてくれたのは基本と
なる2つの走り方、“ポンポン”と“グ
イガイ”。立樹さん
も真剣な表情で練
習に取り組みます。

立樹さん はい!
吉田さん 速く走るには、膝や腰の
力を抜かずにいい姿勢でいることが
大事だよ。覚えておいてね。

リオ五輪でケンブリッジ飛鳥選手
の活躍を見て、陸上が好きになっ
た立樹さん。今回は日本代表選手を数
多く輩出する、東邦銀行陸上競技部
コーチの吉田真希子さんから走り方
を学びます。



協力:東邦銀行陸上競技部コーチ
吉田真希子さん

練習を通して、走ることが一段と
好きになった立樹さんでした。

——二人に感想を聞いてみました。
立樹さん コーチに教えてもらっ
たことを練習に生かしたいです。
吉田さん 素直な走りとチャレン
ジ精神を忘れず頑張ってほしいで
す。

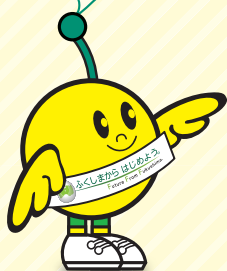
約1時間の練習が終了。立樹さん
のフォームは見違えるほどきれいにな
りました。

スタートダッシュの
走り方。思い切り
ジャンプする前の
膝の角度で構える
んだよ。腕は肘を
上から下に降ろす
ようにね。



キビタンギャラリー

ぼくのイラストを
送ってね!
詳しくは10ページへ



むかい かずし
向井 一志さん
6歳(会津若松市)



むかい しの
向井 志乃さん
3歳(会津若松市)



すだ そういちろう
須田 蒼一良さん
7歳(郡山市)



やまだ ひより
山田 陽愛さん
6歳(郡山市)



ながはし かいと
永橋 魁人さん
5歳(郡山市)



おおみ かいと
近江 快斗さん
7歳(会津若松市)