

令和6年度 トップスポーツふれあい交流事業
生浜西小学校 × 富士通陸上競技部

1. 目的

千葉市ではトップスポーツ連携の推進事業として選手に親しみやすさと憧れを持ってもらい、選手と直接触れ合う機会を提供することでスポーツの楽しさを体感してもらうとともに、スポーツを「観る」だけでなく、スポーツを「する」人口の増加を目指すものです。

2. 概要

日 時：令和6年11月7日（金）3・4時間目

1クラス1コマずつ

実施校：千葉市立生浜西小学校 6年生94人

クラブ：富士通陸上競技部

実施競技：陸上競技

3. 実施の様子



動的ストレッチをし、関節の可動域を広げたり、筋肉に刺激を与えて、すぐに動ける体づくりをしました。



上半身と下半身、左右の腕で違う動きをすることで、脳と体の回路をつなぐトレーニングをしました。



かかと、膝、腰、頭が一直線になるように意識しながら、ラダーで様々なステップをしました。



タスキを使って、グラウンド半周（一周）リレーをしました。