

心を鍛える ウォーキングクリニック (トップアスリート事業)

令和元年10月8日(火)



美作市トップアスリート交流事業で「ウォーキングクリニック」が開催されました。2019年世界陸上ドーハ大会50Km競歩に、日本代表として出場された自衛隊体育学校所属の勝木隼人選手に指導をしていただきました。

競歩競技では、かかとを接地した時から足が垂直の位置になるまで、

膝を伸ばした状態を維持しなければならないことや、常にどちらかの足が地面についた状態でなければならないこと、違反があるとペナルティを科せられることなど、細かなルールの説明がありました。また、実際に歩いて見せていただき、競歩のスピードに圧倒されました。

競歩体験では、普段の歩き方との違いにとまどうとともに、姿勢を保つ体幹の大切さなどを、実感できました。



勝木選手は、子どものころは運動が苦手だったそうです。しかし、野球から中・長距離陸上に転向し、自衛官となり陸上自衛隊学校で競歩に取り組む中で、何事も続けることの大切さを学んだ、と話されました。苦手なことや嫌なこと、できないことをあきらめ

ず、続けられる「心」が、勝木選手の活躍につながっていると、体験後に教室で話す生徒がいました。