

## ベルマーク新聞 11月号

発行 公益財団法人ベルマーク教育助成財団 東京都中央区築地5-4-18 汐留イーストサイドビル7階 〒104-0045 電話 03-5148-7255(代表)  
郵便振替口座 00100-7-56035 ホームページ <http://www.bellmark.or.jp/>

## 「身体をシャキッ」「ひざを前に」「笑顔で」

 神奈川・伊勢原市立大田小でミズノ走り方教室① 繰り返し走り走って正しいフォームを覚えます。少しずつフォームがよくなります  
② 笑顔で「全員走」

神奈川県伊勢原市立大田小学校（北島昌人校長・児童511人）で10月21日、「走り方教室」が開催されました。6年生88人が、「走り方」のコツを学びました。

コーチはミズノスポーツサービスの松岡遥介さんと小田中叡人さん。「松岡なので『修造コーチ』と呼んでくれてもいいです。今日は楽しくやりましょう」、「小田でもなく田中でもなく小田中です」と笑顔で自己紹介をしました。

まずは準備運動。1時限目で肌寒かったこともあり、しっかり身体を温めました。松岡コーチは「ちゃんと準備運動をするとケガの予防になるし、走りやすい身体をつくることできる」と、その大切さを伝えました。

正しい走り方を教わる前に、約25mを走って今の実力を計測しました。コーチは「どうやったら速く、かっこよく走

れるでしょう？」と問いかけます。しかし、はっきりとした答えが返ってきません。6年生の体育を受け持つ木川直紀先生によると「この学年は運動に自信のある子が多い」そうですが、走り方を意識したことがないのかもしれない。

最初のポイントは「姿勢」。「手を下から上へのぼし、バンザイします。空から手が引っ張られるような、あやつり人形のようなイメージで伸びたあと、元に戻すと、身体がシャキッとすると松岡コーチ。こうすると、一度姿勢をリセットすることが出来ます。

次のポイントは「腕の振り方」。手はグーでもパーでも構いませんが、気を付けたいのは、グーの人は力を入れすぎないこと。姿勢が悪くなるからです。ひじは直角を意識し、後ろに引きます。

続いて、「足の使い方」です。ジャンプ

をして、地面から力をもらうことを体感したあと「次は、あえてかかとでジャンプしよう」とコーチ。すると力が入らず、あちこちからケラケラと笑い声が聞こえてきました。普通にジャンプをするときと同様、走るときにはかかとはつかないのです。同時に、ひざは出来るだけ伸ばします。

ポイントを押さえたところで、カラフルなマーカーを等間隔に置き、その間を1歩で走る練習をしました。コーチからは「マーカーを見ずに姿勢を意識して」「ひざを前に出すとスピードが出るよ」と次々とアドバイスが飛び出します。

そしてもう一度、25mの測定。「1回目の自分と競争しよう、早くなったら、かっこよくなったか、変化を感じ取ろう！」とコーチ。最後は「全員走」です。「笑顔で走ろう！」という呼びかけに、「イエ

～イ！」と楽しそうな子どもたちでした。全員がスタートラインに横一列になり「位置について…よーい、ドン」の合図で一斉に走りました。一步一步が大きくなり、のびのびと走ることが出来ました。

木川先生は「フォームがとても良くなりました。6年生は代表として授業を受けてもらったので、学んだことをぜひ家族にも伝えてください」と子どもたちに話し、北島校長は「専門的な方が『楽しく』教えてくれるのがいい。子どもたちがにこにこしながら走っていてよかった」と振り返りました。

◇

「教育応援隊」は、ベルマーク預金を使って、子どもたちが体験型の授業を受けられるプログラムです。「走り方教室」は特に人気で、大田小は3年連続申し込み、今回初めて開催出来ました。

## 台風・大雨被害、緊急友愛援助を募集

 ベルマーク預金から寄付

今秋の台風・大雨で被災した学校を支援するため、ベルマーク教育助成財団は緊急の友愛援助を募集します。被災地の厳しい環境で「学び」を強いられている子どもたちに、温かい手を差し伸べてください。

友愛援助は、自分の学校・団体が持っているベルマーク預金を使って、現金として直接寄付できる仕組みです。いただいた資金は被災地の学校への支援に活用させていただきます。財団HPのトップページ「お知らせ」欄のリンクから申込書をダウンロードし、郵便で財団までお送り

ください。2019年12月末日まで受け付けます。

9～10月にかけて相次いで日本に上陸した大型台風の15号と19号、さらにその後の台風21号の影響による大雨などで、日本列島は中部・東日本を中心に記録的な被害が出ました。被災した地域は数多く、全容はいまだにはっきりしていない状況です。

被災地の子どもたちに寄り添い、みんなが笑顔と元気を取り戻して、今までのように学べるようになることが、ベルマークの願いです。

## 子どもの写真募集

 お買いものガイド表紙

「お買いものガイド」の表紙を飾る子どもたちの写真を募集します。ベルマーク預金で買った備品や遊具で、勉強したり遊んだりしている姿を送ってください。約1年以内に購入した品物が対象で、採用作品には謝礼1万円、不採用でも財団HP等で写真をご紹介します。応募はメール添付で「photo@bellmark.or.jp」へ。詳細はHPをご覧ください。

