

スポーツ庁委託事業「アスリートの派遣等による体育授業等の充実事業」で県立宝塚高校に陸上競技長距離走の竹澤健介さんが来てくださいました。

竹澤さんは兵庫県姫路市出身で陸上競技の長距離選手として、高校は報徳(ほうとく)学園高校、大学は早稲田(わせだ)大学、卒業後はエスビー食品や住友電工(すみともでんこう)で社会人選手として活動されました。学生時代には箱根駅伝で区間新記録を樹立し、区間賞に輝きました。また、2008年に開催された北京(ぺきん)オリンピックに1万メートルの日本代表として出場されるなど、国内外の多くの大会でご活躍されました。現役を引退後は指導者として活動されており、現在は摂南(せつなん)大学の陸上競技部ヘッドコーチとして学生の指導をされています。

今回、2年6組の生徒が代表して竹澤さんの授業を受けました。

【竹澤さんの授業を受ける様子(講義)】



講義の中では竹澤さんの自己紹介から始まり、長距離走におけるポイントを教えていただきました。

また、指導者として活躍されている今、指導者目線での選手に対する思いや、主体性という部分に注目した考え方を生徒に伝えていただきました。

【竹澤さんの授業を受ける様子(実技)】





実技では体を動かす前のストレッチや、股関節や筋肉を刺激する軽いトレーニング方法など、普段の体育の授業や部活動にも活かすことのできる内容でした。
また、実際に 10 分間のビルドアップ走を行い、生徒の中には竹澤さんを追い越す者もあり、積極的に授業に参加していました。

【最後は記念撮影】



非常に充実した時間となりました。

アスリート全国学校派遣プロジェクト「アスリーチ」HP リンク
[アスリーチ \(dream-coaching.com\)](http://dream-coaching.com)