

ランニングの基礎 アドバイス

第一生命陸上部 元選手が教室

【佐賀市】 第一生命佐賀支社は23日、佐賀市の城南
中でランニング教室を開いた。第一生命グ
ループ女子陸上部元選手の原田まつりさん(23)が講師
を務め、同校陸上部の約30人と一緒に、中学生年代に
必要な基礎練習を実践した。

さが桜
マラソン
2024

柔軟性を高めるトレ
ニングや足の運び、体の
使い方などを紹介した。
最初は苦戦する部員もい



ランニング教室講師の原田まつりさん(右)と、体の使い方
などを学んだ城南中陸上部(佐賀市の城南中)

城南中生30人実践、ミニ駅伝も

だが、「ももを高く上げ
て」「膝よりもつま先が
出ないように」などポイ
ントを教わった。最後は
2チームでミニ駅伝を行
い、盛り上がった。

質疑応答では中学生か
ら、走るときの意識や大
会前の準備について質問
があり、原田さんは「楽
しく走ることを忘れない
ことが大事」「試合前は
いつも通りの準備運動
で」とアドバイスした。

同校2年の江頭未桜さ
んは「普段の練習を見つ
め直す機会になった。教
わった練習を積極的に
取り入れて自己ベストを
出したい」と笑顔で話し
た。

教室は「さが桜マラソ
ン2024」(佐賀新聞
社・佐賀陸上競技協会・
佐賀県・佐賀市・神埼市
主催、ミサワホーム佐賀
特別協賛)の協賛イベン
トとして開催。第一生命
は健康増進や地域貢献な
どを目的に、全国で同様
の活動を行っている。

(北川尊教)