

# SEISA 陸上アドバイザー末續慎吾 主宰

## 第3回「走ることを知る教室」2019.11.20【実施報告】

晴天の11月20日、トップアスリートの意識や姿勢を学ぶこと、走るとは、スポーツとはなにかを学び、各専門種目に生かすきっかけとすること、そして何よりも走ること、スポーツの楽しさを学ぶことなどを目的として、日本陸上競技界の短距離歴史上、最高の実績を残している星槎陸上アドバイザー末續慎吾選手主宰による「第3回 走ることを知る教室」が星槎湘南大磯キャンパスにおいて開講されました。オリンピック出場や国内、県内上位を目指す、星槎国際高校湘南の1年生と星槎国際高校川口スポーツ専攻の生徒ら86名の生徒が参加。今回は午前中一杯を使い、教室での座学とグラウンドでの実技が行われました。

実技では走り方の基礎となる姿勢や腕振り、そして身体づくりの体幹トレーニングなど行われました。実際に末續慎吾選手のスタートダッシュが披露され、最後には生徒らと末續選手による50m走の真剣勝負が行われ、その走り方の芸術的な美しさにも感動するなど、生徒たちは大喜びでした。

また座学においては、これまでの経験を通して、スポーツに取り組むことの意義や、ルールの大切さ、あるいは課程と結果に関する話などが語られ、時には末續選手が生徒らに問いかけ、皆で対話しながら進むことで、生徒らの目は輝き、興味津々の様子でした。

最後に、末續選手のメッセージとして「積極的になるということとはなぜ大切か、それは知るというきっかけになる。受け身で言われたことをやるだけではなく、何でも自分から動き、知ること、会話することが大切である。また信頼が人生では大切であり、結果で得られる信頼、互いにルールを守ることによって生まれる信頼など信頼があるから引退後も活動が認められている。今後、今日共に走ることによって知ったこと、気づいたことを活かして頑張ってもらいたい。」と力強いメッセージを頂きました。

参加した生徒からは、「過程と結果はイコールという言葉が心に残った」「走り方が綺麗で筋肉も凄かった」「会話すること、知ることが大切という言葉が印象に残った」「自分の考えをしっかりと持っていることが尊敬できた」などの感想があがりました。実際に走りを見れたこと、体感できたこと、レベルが高い世界を知れて良かったなど、盛況の中で終わりました。来年の講座もますます充実した内容で開催予定です。ご期待ください。

(星槎国際湘南陸上競技部 顧問 門馬 健大)

