

平成 29 年度 トップスポーツチームによる学校交流事業
土気小学校×稲毛インターナショナルトライアスロンクラブ松田友里恵選手

1 目的

千葉市ではトップスポーツ連携の推進事業として選手に親しみやすさと憧れを持ってもらい、選手と直接触れ合う機会を提供することでスポーツの楽しさを体感してもらうとともに、スポーツを「観る」だけでなく、スポーツを「する」人口の増加を目指すものです。

2 概要

日 時：平成 29 年 12 月 7 日（木）10 時 30 分～12 時 05 分

実施校：千葉市立土気小学校 6 年生 59 人

実施種目：ランニング指導

チーム：稲毛インターナショナルトライアスロンクラブ

選手：松田 友里恵 選手

主な戦績：リオデジャネイロオリンピック出場 ジャパンランキング 5 位

3 実施の様子

（1）トライアスロンの競技説明

オリンピックに出場した選手を前に子どもたちはやや緊張気味。「皆さん、トライアスロンって知ってますか？」の質問に手を挙げた児童は数名でした。

スイム 1500m、バイク 40 km、ラン 10km と聞くと、オーという声。

松田選手は小学校 6 年生の時にトライアスロンに出会い、興味を持ったそうで、ぜひ、みんなにも関心を持ってもらいたいと声をかけ、スタートしました。



（2）体感を鍛えよう

スイム・ラン・バイク共に腹筋に意識を向けことが大切です。

みんなでスタビライゼーション 1 分チャレンジ。

（3）いい走り方のポイント

ポイントは 3 つ。腕振り、目線、つま先の向き。いろいろな走り方で大切さを確かめてみよう。



(4) さあ、走ってみよう

いい走りのポイントに気をつけて、ゆっくり走ってみよう。ゆっくり走るとフォームを意識して走ることができます。みんないいフォームで走れるようになってきました。競争ではないので、自分のペースで5分間ランニング。



(5) トランジションを意識して

トライアスロンではスイムとラン、ランとバイクの間にトランジションという次の競技の準備の時間があります。その時間をいかに短くするかで順位が大きく変わってしまいます。

リレーの折り返しの時、帽子を赤から白に裏返してください。ゴムをつけるか、つけないかも作戦です。



(6) 質問タイム

講話の予定でしたが、子どもたちは聞きたいことがたくさんあったようで質問タイムになりました。

Q トライアスロンをすると風邪ひきませんか？

A 残念ですが、ひいてしまいます。

毎日、5～8時間スイム、ラン、バイクの練習をしていますが、栄養、睡眠が不足すると風邪をひいてしまいます。手洗い・うがい・栄養・睡眠に気をつけています。



Q トライアスロンの道に行かなかったら、今どうしていますか？

A 小学校 水泳 大学まで陸上競技を続けてきて、実業団に進んだときけがをしてしまい、リハビリ中にトライアスロンをやってみようと思いました。

トライアスロンに進まなければ、陸上競技、スポーツ関係の仕事をしていたと思います。

Q トライアスロンの選手になるためにどんな努力をしましたか？

A 特別な努力というより、あきらめなかったから選手になれたと思います。

Q 初めてトライアスロンを見てどう思いましたか？

A 小学6年生の時は見たのではなく、水泳が得意、走るのが好き、トライアスロンをやってみてみたいと思いました。めっちゃきついけど、駆け引きやいろいろなレース展開があって面白いです。

Q 外国語はどのくらいできますか？

A 大会でのルール説明などほとんどが英語。オリンピックは英語、スペイン語、中国語、中国語でした。

Q 映像で見ましたが、シューズの履き替えがとても速かったです。どうやって履いているのですか？

A 靴ひもはゴムで、すぐ履けるようにあらかじめセットしておきます。3秒以内で履き替えられるよう練習しています。

Q オリンピックの開会式はどうでしたか。

A 最終日の競技だったので閉会式に出ました。いろいろな選手と写真を取ったり、話したりして交流ができました。そして、この舞台にもう一度立ちたい、東京オリンピックに出たいと思いました。

5 まとめ

児童代表から「オリンピック選手は特別だと思っていたけれど、同じ人間でした。たくさんのお話を教えていただいて、とても楽しい時間になりました。」お礼の言葉がありました。

松田選手から最後に子どもたちに向けて、「あきらめなければ、夢はかなうと思います。夢をたいせつにしてください。」とお話をしていただき、授業は終わりました。そのあとも選手を囲んで、楽しそうに話し込む子どもたち。

松田選手、来校ありがとうございました！！



松田選手が所属する稲毛インターナショナルトライアスロンクラブは

<http://keiyo-isc.org/itc/>

下記HPで松田選手の大会出場予定をチェック！松田選手はラン、バイクの練習で結構千葉市内を走っているとか。見つけたら手を振って応援しよう！

https://www.polar.com/ja/polar_community/sponsorships/individual_athletes/yurie_matsuda

◆松田選手には、高浜海浜小学校との交流事業にもご協力いただきました。