

平成 29 年度 トップスポーツチームによる学校交流事業  
弥生小学校×稲毛インターナショナルトライアスロンクラブ上田藍選手

## 1, 概要

日時：12月5日（火）10:00～12:00

実施校：弥生小学校 10:00～11:00 1～3年生 11:00～12:00 4～6年生

実施種目：ランニング(長距離)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：上田藍選手

主な戦績：北京・ロンドン・リオデジャネイロオリンピック出場

2014年アジア競技大会(仁川)金メダル、2016年世界ランキング3位

## 2, 実施内容

ウォーミングアップ

走り方のトレーニング

選手と競争（校内マラソン）

## 3, 実施の様子

生徒数が少ない弥生小学校。前半は1～3年生が、後半は4～6年生が交流事業に参加しました。

まずは上田選手の自己紹介から。「トライアスロンって知ってますか？」ほとんどの子が知りませんでした。

「トライアスロンは泳いで、自転車に乗って、そして走ります。では何キロ泳ぐでしょう？」みんな、なかなか当たりません。

「まずは1,5km泳ぎます。1,5kmは弥生小学校から千葉駅までくらいです。次に自転車で40km走ります。40kmというところから東京駅までくらいです。そして10km走ります。10kmだところから船橋くらいまでです。」という説明に子どもたちはびっくり。想像のつかない距離でした。

その3種目の中でも上田選手が得意なのが、ラン。ということで「今日はランニングをみんなとやりたいと思います。ではウォーミングアップでみんな一周走ってみましょう。」

体が少し温まったところで、ランニングの指導に入りました。

「ランニングは地面を蹴るという意識が大事。

だからまずは両足ピョンピョン飛びをやってみよう。

前に進むことよりも、上に高く飛ぶことを意識してみよう！

次は片足ずつ跳びながら前に進んでみよう。スキップみたいだけど、上に飛ぶことを意識して」と「飛ぶ」ということを意識させます。

次はゲーム形式。

「トライアスロンは競技が途中で変わっていくスポーツ。だからこのラインまで走ったら帽子を赤から白に変えて走ってみましょう。さあ、やってみよう！」



でも帽子を変えながら走ってしまったり、うまく変えられなくて途中で走り出してしまったり。「トライアスロンでは脱いだウェットスーツや自転車用のヘルメットを所定の位置に置かないと、ペナルティが加えられて 15 秒が加算されるんだよ。だからみんなもちゃんとルールを守ってね。」と上田選手。

ほんの 10 秒か 20 秒で走り切れるこの競争で 15 秒のペナルティがかかったら、とっても不利だと判断した子どもたちは、一瞬ドキッとしたようです。

そして最後は上田選手とマラソン競争。低学年はグラウンドを一周半、高学年は 2 周半しました。最初は参加者が決まっていたようですが、子ども達の盛り上がりを見て先生が「やりたい人？」と聞くと低学年では半分以上の子どもたちが、ちょっと恥ずかしがり屋の高学年も半分ぐらいの子ども達が参加しました。

高学年では、最初に飛ばしすぎて息切れしてしまった子もいましたが、チャレンジしたのは素晴らしいこと。

もちろんトップだったのは上田選手ですが、高学年との競争では 5 年生の男子 2 人が速く、上田選手にレースを仕掛けていきました。



そんなレースを振り返って上田選手は「相手の息遣いで相手のペースを判断したり、または自分が苦しくても苦しくなさそうな表情をしたり、逆に苦しくないのに苦しそうな顔をしたりしながらレースを仕掛けていきます。そして失敗したこともたくさんある。でも失敗したら次に生かせばいい。たくさん失敗するから成功することができるんだよ。だからみんなも練習ではたくさん失敗して、それを本番に活かしてください。」と走るだけではなく、何事にも通じるメッセージを送ってくれました。



この週の木曜日に記録会が開催されることになっていた弥生小。きっとみんな去年より速いタイムで走れたのではないのでしょうか。

上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/>  
上田藍選手の公式ブログもチェックしてみよう！  
<https://ameblo.jp/ai-ueda-triathlon/>

◆上田選手には、菅田小学校、小中台南小学校との交流事業にもご参加いただきました。