

オリンピック交流体験会

2月23日（木・祝）西部総合公園体育館で、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシー創出事業の一環として、「オリンピック交流体験会」を開催しました。

イベントでは、アトランタ五輪10000mで5位入賞した千葉真子さんをお招きして、マラソン教室やトークショーを行いました。また、ニュースポーツの体験コーナーや健康相談も同時開催し、子供から大人まで約170名の方に楽しい時間を過ごしていただきました。

オリンピック千葉真子さんのマラソン教室&トークショー



千葉真子さんのプロフィール

千葉さんは、1996年アトランタ五輪10000mで5位入賞、1997年アテネ世界選手権10000mで日本女子トラック長距離種目初となる銅メダル獲得など、日本女子長距離界のトップ選手として国際舞台で活躍されてきました。

《トークショー》

「努力は裏切らない」「バランスの取れた食事の大切さ」等、千葉さんの選手時代の経験をもとに、いろいろな話を聞くことができました。千葉さんの明るさにより、参加者も楽しく掛け合いを行うことができました。

◀獲得したメダルを見せてくれました

トークショーの様子▶



《マラソン教室初・中級クラス》

小学生向けに走るときのコツを教えてもらいました。参加者は、走りに繋がる歩き方や腕・脚を大きく使うことなど、実践しながら学ぶことができました。



▲教室の様子



▲初・中級クラス参加者全員で記念撮影

《マラソン教室上級者クラス》

走るときの目線や姿勢、呼吸法等、マラソンの基本的な動きを、千葉さんの経験をもとに教えていただきました。千葉さんと一緒に走りながら自身の走り方を見直しました。



▲千葉さんによる実践指導



▲上級クラス参加者全員で記念撮影



《抽選会》

千葉さんのサイン入りマグカップや色紙が当たる抽選会。千葉さんからの抽選番号の発表をドキドキしながら聞いていました。

ニュースポーツ体験コーナー

誰でも気軽に楽しめるニュースポーツ体験を行いました。フライングディスクやポッチャなど4種目を体験し、家族連れや友達同士、笑顔で楽しむ姿が見られました。



▲フライングディスク



▲ラダーゲッター



▲ポッチャ



▲ユニカール

健康相談コーナー

骨量や血管年齢を無料で測定しました。参加者は、測定結果をもとに、保健師からアドバイスをもらい生活習慣を見直すきっかけとなりました。

骨量や血管年齢を無料測定▶

