キラリ スポーツ vol.25

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょう。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは

出雲 大暉 さん
高槻市陸上競技連盟

陸上

陸上には、走ったり、跳んだり、投げたり、さまざまな競技があります。例えば100m走は一瞬の間にどれだけ速く走れるか。才能より地道な反復練習が大切で、逆に誰でも速くなれる可能性があります。200m走は前半のコーナーの走り方と後半の直線でいかに上手くスピードに乗れるかが勝負です。400m走は人間が全力で走れる限界。最も厳しい種目だからこそ挑戦しがいがあります。私が専門にしている800m走は、スピードと体力が求められる上に、走る格闘技と言われるくらいポジション争いが激しいです。試合でベストを出し切るにはメンタルで負けては駄目で、そこが技術より重要です。いつも試合の1カ月前からしっかりイメージトレーニングをして、自信が揺るがないようにしています。

走る以外にも魅力的な競技はたくさんあります。走高跳びや走幅跳びはいいリズムといい踏み切りで体を浮かせられるかどうか。跳んでいるときの表情が良ければ、成功したとすぐ分かります。砲丸投げに代表される投てきは力だけでなく技術が大切です。円盤投げの世界記録は大きさや重さも違うのですが、女子が男子を上回っているくらい。体重移動やフォームを磨いて、記録を伸ばす楽しさがあります。

陸上は個人競技が多いですが、試合本番も孤独ではありません。どの競技も一緒に練習する仲間や、支えてくれる家族、コーチたちみんなが応援してくれます。競争相手とも共に高め合って、団体競技をしているように感じます。だからみんなと一緒に走るのがとても楽しいんです。

陸上を始めたい人は

問合 **高槻市陸上競技連盟**
TEL090-8821-5460（ナカジマ）
※陸上部がある中学生は顧問へ

日時 年5回程度　9:00～12:00
場所 陸上競技場

そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会
TEL・FAX677-2285、平日9:00～16:00
Eメール　takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP