

## 日本郵政グループ女子陸上部 北海道士別市で陸上教室を開催

2024年9月2日（月）、北海道士別市で日本郵政グループ女子陸上部が陸上教室を開催しました。

士別南小学校3年生の児童44名が参加し、初めに日本郵政グループともいろいろクローバーZのコラボプロジェクト「カラダうごかせ！ニッポン！」から生まれた「MEKIMEKI体操」を準備体操として実施。事前練習の成果もあり完璧な体操で、体をほぐしました。



次にランニングの基礎的な動きづくりとして「腕ふり」や「もも上げ」などを学びました。走ることの楽しさを感じてもらえるよう、選手やスタッフも児童の皆さんに混ざって声掛けをしながら、一緒にトレーニングをしました。

その後は実践練習として、選手が「手つなぎ鬼」の鬼役をして児童の皆さんと鬼ごっこをし、最後は児童全員が鬼となって選手を追いかける鬼ごっこを実施。選手も子どもたちも全力で走り回り、とても盛り上がりました。



約1時間という短い時間でしたが、とても楽しい時間を過ごすことができました。

ご協力いただいた士別南小学校を始めとする関係者の皆さま、ありがとうございました。

今後も日本郵政グループ女子陸上部は、スポーツを通じた地域社会への貢献活動を続けてまいります。



### 【お問い合わせ先】

日本郵政株式会社スポーツ & コミュニケーション部 03-3477-0202