



はし と な りく じょうきょう ぎ  
— 「走って・跳んで・投げて」 陸上競技 —

たの  
楽しくチャレンジ! スポーツドリル

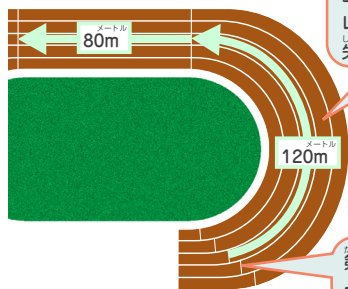




### 短距離 (100m・200m・400m)

100mは、史上最速のランナーを決める種目です。世界記録は、男子が9秒58、女子が10秒49。男子の世界記録の平均時速は37.58kmで50ccスクーターの法定最高速度（時速30km）よりも速いです。

200mは、曲走路（コーナー）120mと直走路80mを走る競技です。コーナリングが勝負のカギをにぎるといわれています。



曲走路で内側のレーンに侵入すると失格になるよ。

第3コーナー付近からスタート。

400mは、短距離で一番長い距離を走ります。瞬発力と持久力の両方が必要で、走る競技の中でもっとも過酷な種目といわれています。



スタートの合図は400mまでの種目は「On your marks（位置について）」、「Set（用意）」のあと、ピストルが鳴らされるよ。

400mを超える種目には「Set」の合図がないんだって。

### ゆりーと

東京都スポーツ推進大使。都民の鳥「ゆりかもめ」がモチーフのキャラクターです。東京都全体のスポーツ振興のために広く活躍しています。

### 中距離 (800m・1500m)

800mは400mトラックを2周、1500mは400mトラックを3周と4分の3走ります。

800mはスタートでは決められた自分のレーンで走りますが、直線からはオープンレーンとなり、自由にコースを走ることができます。そのため激しいポジション争いが行われ、「陸上の格闘技」とも呼ばれています。

1500mはスタートからオープンレーンで、激しい場所取りが行われます。

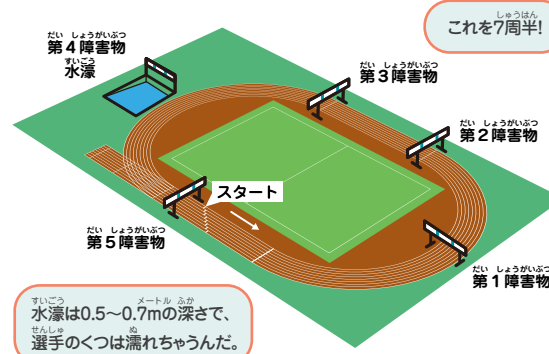
### 長距離 (5000m・10000m)

5000mは400mトラックを12周半、10000mは400mトラックを25周走る競技です。

距離が長いのでどの位置で走るか、それぞれの選手たちのかけひきが重要です。ラスト1周になると鐘が鳴り、選手たちは最後の猛スパートをかけます。

### 障害物 (3000m障害物)

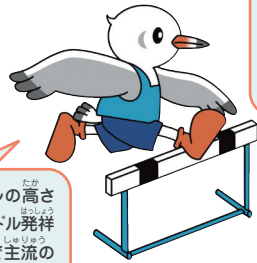
400mトラックを7周半走るうちに障害物を28回、水濠を7回越える競技です。各周に5個の障害物があり、その4番目が水濠です。水濠以外の4つの障害物の高さは400mハードルと同じですが、重いのでハードルのように倒せません。手をかけて越えてもかまいませんが、外側を通ったり、ぐったりしてはいけません。



水濠は0.5~0.7mの深さで、選手のくつは濡れちゃうんだ。

## ハードル (女子100mハードル・男子110mハードル・400mハードル)

10台のハードルを越えてゴールを目指す競技ですが、種目ごとにハードルの高さや間隔がちがいます。ハードルを倒してもOKですが、わざと倒すと失格になります。



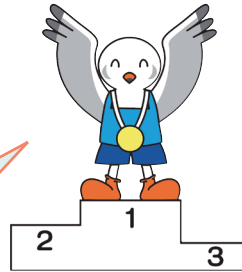
男子のハードルの高さや距離は、ハードル発祥の地、イギリスで主流の「ヤード法」の名残だよ。

ハードルの高さは、男子110mが1067mm、男子400mが914mm、女子100mが838mm、女子400mが762mm。

## リレー (4×100mリレー・4×400mリレー)

1人の選手が100mずつ4人で400m走る4×100mリレーと、1人の選手が400mずつ4人で1600m走る4×400mリレーがあります。

リレーは、一人一人の速さだけでは勝負の行方はわかりません。いかにスピードを落とさずスムーズなバトンワークができるかが勝負のカギです。日本はバトンパスに磨きをかけることで、世界のトップと互角に戦ってきました。



4×100mリレーは、「日本のお家芸(得意分野)」と呼ばれているよ。

## マラソン

舗装された道路を、42.195km走ります。日本ではとても人気の高いスポーツで、世界で最もフルマラソンの完走者が多いのは日本人といわれています。



42.195kmは山手線1周より長い!

ちなみに、フルマラソンの距離が42.195kmという、中途半端な数字になっている理由を知っていますか？

もともと、フルマラソンの距離は約40kmとされており、一定の距離は決められていませんでした。1908年の第4回ロンドンオリンピックのとき、当時のイギリス王妃アレクサンドラが「スタート地点は宮殿の庭で、ゴールは競技場のボックス席の前に」と注文したためにこの距離になったといわれています(※諸説あり)。第8回パリオリンピック以降、フルマラソンは42.195kmという距離が採用されました。

## リレー競技のバトンワーク

学校のリレーでもよく使うのが、この**オーバーハンドパス**です。次の走者は後ろに手のひらに向けて腕を伸ばし、前の走者が前に押し出すようにしてバトンを渡します。距離(利得距離)をかかせて、パスの失敗が少なくなります。



前に押し出すようにバトンを渡す。

オーバーハンドパス



親指を下に、手のひらを後ろに向ける。

バトンを落としやすい!

ゆっくり走るスピードから練習して、全力で減速しないバトンパスを目指しましょう。日本男子チームは**アンダーハンドパス**を使っています。次の走者は腰のあたりで手のひらを下に向けてかまえ、前の走者は下からバトンを渡します。バトンを落とすと失敗が少なく、次の走者が走りやすい特長があります。

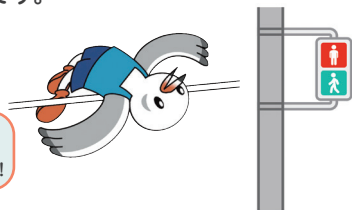


アンダーハンドパス



### 走高跳

助走をつけて走り、跳び越えたバーの高さを競う競技です。ふみ切りは片足だけで行い、両足でふみ切ると失格です。

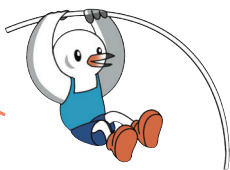


男子世界記録の2.45mは  
歩行者用信号の下より高い！

### 棒高跳

助走の勢いでポール（棒）をならせ、その反発力を使って高く跳ぶ競技です。ポールの長さや太さに決まりはありません。近年はグラスファイバー製のポールが多く使われます。

世界記録の6.27mは  
2階の天井くらいの高さ！



走高跳と棒高跳はバーの高さを上げていき、3回続けて失敗すると終了。パスをして次の高さに進むことも可能。最後に成功した高さが記録です。

### 走幅跳

助走をつけてふみ切り、遠くまで跳んで距離を競う競技です。

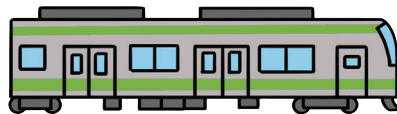
助走は何m走ってもかまいません。踏切板をはみ出して粘土板に足跡がついたらファウルになります。記録は、砂場についた体の中で、踏切板と一番近いところで計測するので、手を後ろにつくと、そこが記録になってしまいます。



### 三段跳

助走をつけてふみ切り、ホップ・ステップ・ジャンプの3回跳んで距離を競います。ホップとステップは同じ足、ジャンプは逆の足で跳びます。

世界記録の18.29mは、  
電車1両分を3歩で跳ぶよ。



### 砲丸投

鉄などの金属製の砲丸を投げて距離を競う競技です。

砲丸の重さは男子用が7.26kg、女子用が4.0kgで、選手が肩を痛めないように、砲丸を押し出すように決められています。

砲丸を両肩を結んだ線より後ろや下に持っていくと無効なので、野球のピッチャーのように投げるのは禁止です。

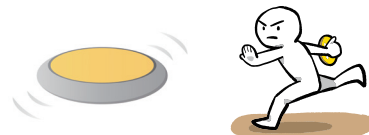


男子の砲丸は、ボウリングの重いボールと同じ重さ！

### 円盤投

円盤を遠くに投げて距離を競う競技です。円盤は、本体（金属や木製）と、縁枠（金属）からできています。円盤の重さは、男子用が2kg、女子用が1kgです。

手の甲を上にして円盤を持ち、選手自身が回転して遠心力を利用して投げます。



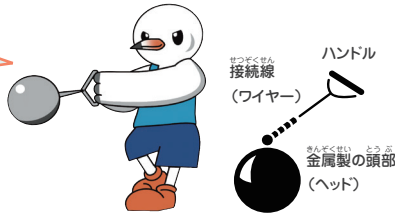


## ハンマー投

ハンマー投は、遠心力を利用してハンマーをより遠くに投げる競技です。サークル内で、3~4回転してハンマーを投げます。

ワイヤーが長ければ長いほど遠心力で遠くに飛んでしまうため、ハンマーの長さが規定されています。

雄叫びとともに重いハンマーを投げる選手は、必死の闘い！

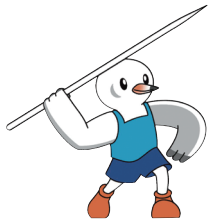


## やり投

やりを遠くまで投げて、距離を競う競技です。まっすぐ走り、まっすぐ投げるのが特徴です。

やりの重さは男子用が800g、女子用が600gで、長さや直径、重心の位置など細かい規定があります。

1984年に世界記録が104mに達し、競技場の芝生を超えてしまいました。そのため1986年にルールが改定され、飛ばないやりに変更されたのです。



## 競歩 (20km・35km)

歩く速さを競う競技です。

常にどちらかの足の裏が地面に接していなくてはなりません(ロス・オブ・コンタクト)。

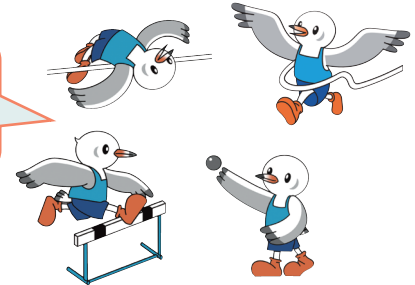
また、ふみ出した足が地面についてから垂直になるまで、ひざを曲げてはいけません(ベント・ニー)。違反が確認されるとレッドカードを出され、レッドカードが4枚たまと失格です。

日本の選手は世界トップクラスの成績をおさめてきました。

世界大会でもメダルを獲得していて、「日本のお家芸」と呼ばれているよ。



過酷な混成競技の勝者は「キング・オブ・アスリート」「クイーン・オブ・アスリート」と称されているよ。



## 混成競技 (女子七種競技・男子十種競技)

混成競技は1人の選手が、走・跳・投から構成される複数の種目を2日にわたって行う競技です。各種目の合計得点で順位を競います。

男子は2日間で十種目(1日目:100m、走幅跳、砲丸投、走高跳、400m、2日目:110mハードル、円盤投、棒高跳、やり投、1500m)、女子は七種目(1日目:100mハードル、走高跳、砲丸投、200m、2日目:走幅跳、やり投、800m)を行います。

種目ごとに、各記録に対する得点が決められています。

## 走高跳・棒高跳の順位

走高跳・棒高跳では、最後に成功した高さが記録になります。

同じ高さの選手が並んだ場合は、最後の高さで跳んだ回数少ないほうが上位になります。さらに同じ回数だっ

た場合は、すべての跳やくのなかで、失敗数の少ない選手が上位になります。

それでも決まらない場合は、優勝決定戦が行われることもあります。

## 試技の回数

走幅跳・三段跳と投てき種目では、すべての選手は3回の試技(挑戦すること)ができ、4回目は上位10人、5回目は上位8人、6回目は上位6人になります。すべての試技のうち、最も距離の長い記録を出した選手の優勝です。

ここでは陸上競技の「走る・跳ぶ・投げる」の運動について、楽しく挑戦できるメニューを紹介しています。これらの動きは、あらゆるスポーツの基本となるもので、メニューをくり返しやってみることで、運動能力もきっと高まるはずです。

「もっと速く! もっと高く! もっと遠く!」を目指して楽しみながら取り組んでみましょう。

ドリルメニュー監修 堀籠 佳宏さん / 森 健一さん  
 (公益財団法人 日本陸上競技連盟 指導者養成委員会)

## 始める前に

### 服装の確認

- 運動しやすい服装やくつで行いましょう。



### 体調の確認

- 発熱があったり、具合が悪いときは、無理しないようにしましょう。



### 安全の確認

- メニューを行う場所が、安全かどうか、必ず確認しましょう。
- 人とぶつかったり、投げたボールが人に当たったりしない場所で行いましょう。

### 暑い日の

### 熱中症対策

- こまめに水分をとりましょう。
- 屋外で行うときは、必ず帽子をかぶりましょう。
- 顔のほてりや体のだるさを感じたら、すぐに運動をやめて、日陰や涼しい場所で休みましょう。

## クリアのコツ

### 準備運動はしっかりと!

- メニューを行う前に、必ず準備運動をしましょう。

### かんたんなメニューからチャレンジ!

- かんたんなメニューから始めましょう。好きなものから取り組んでもOK。

### あきらめないでチャレンジ!

- 初めはできなくても、何度もチャレンジすることが大切です。

### 家族や友だちとやってみよう!

- いっしょにやると、より楽しく挑戦できます。

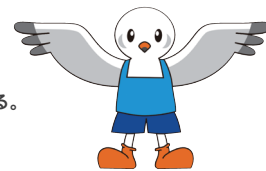
### 記録をつけよう!

- 18、19ページを使って記録しましょう。ドリルを続けることにもつながります。

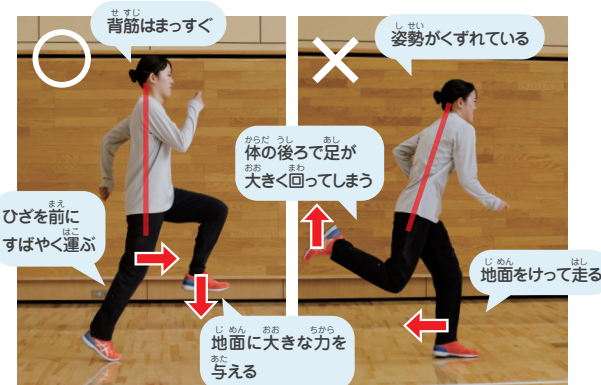
### 動画を撮影してみよう!

- 正しいフォームできているか、自分の動きを見てみましょう。

## 速く走るコツ



- 空中ですばやく足を入れかえる。
- 体の軸をまっすぐにする。
- 大きな力で地面を押す。
- 地面から離れた足をすばやく前に運ぶ。
- ひざを前に運ぶイメージを作ろう。



## 動画を見て、動きをたしかめよう

紹介したメニューは、動画で見ることができます。動画で動きを確認してみましょう。



# ステップドリル

## ①ワンステップ

メートル 10m ほどの距離を、右足・左足、交互にテンポよく足を上げて進んでいきます。

**ポイント:**最初はゆっくり行い、正しい動きを意識します。慣れてきたらリズムを速くして、走りにつなげていきましょう。姿勢がくずれないように、腕をしっかりふって、バランスをとることも大切です。



基本の姿勢 (ベースポジション)



着地のときに基本の姿勢になるように、空中で左右の足をすばやく入れかえます。足で地面を上手に押して前に進みます。



## ②ツーステップ



右・左それぞれ、2回ずつステップをふみます。ステップをふむ方の足は、それほど高くは上げません。テンポよく進むのがコツです。

## ③ワン・ツーステップ



左足で1回、右足で2回ずつステップをふみます。できれば、右足で1回、左足で2回の逆もやってみましょう。

はやくはしる  
走

## チョコキの動き

体でじゃんけんの「チョコキ」を作ってみましょう。手足の使い方や走るときの足の入れかえの練習になります。



背筋をびんと伸ばす

手はまっすぐ下ろす

**基本のポーズ:** 手は下ろし、まっすぐ立ちましょう。上から糸で引っぱられているかのように、背筋を伸ばします。



**地上のチョコキ:** 前後に足を開きます。走るときと一っしょの腕ふりで止まります。同じ方の手足がまえに出ないように注意しましょう。

足と逆の手を前に出す

### 連続チョコキ

「基本のポーズ」→「チョコキ（右足、左手が前）」→「基本のポーズ」→「チョコキ（左足、右手が前）」というように連続で行います。チョコキは「右足」が前に出たら、次のチョコキは「左足」が前になるように交互にやってみましょう。

## 空中じゃんけん

その場でジャンプして、空中で、グー・チョコキ・パーの姿勢を作りましょう。着地のときは、手足をそろえて基本のポーズに戻ります。

### グー



両手でひざをかかえる

すばやく両足をたたみ、両手でかかえこんでグーを作ります。すぐに離して着地します。

### チョコキ



手足を前後に広げる

足と逆の手が出るように

すばやく両手両足を前後にひろげ、チョコキを作ります。2度めは、逆の手足でやってみましょう。

### パー



両手両足をよこ横に広げる

すばやく両手両足をよこ横に大きくひろげ、パーを作ります。着地のときには手足をまっすぐに戻します。

手足をそろえた状態に戻れたらOK!

### もっとチャレンジ!

#### 対戦してみよう

友だちや家族とじゃんけんゲームで対戦してみましょう。

うまくタイミングを合わせ、すばやい判断が必要です。



大きな動きで楽しくチャレンジしよう!

かけ声でタイミングを合わせ、元気にじゃんけん…ぼん!

#### 前に進んでみよう

空中でグー・チョコキ・パーのポーズがうまく作れるようになったら、今度はジャンプしながら前に進んでみましょう。

## ギャロップ動作

馬が走る時のような足の動きをギャロップ動作といいます。地面に大きな力を与えて、その反発を利用することが、速く走ることに繋がります。

できるだけ地面についている時間を短くし、足首を後ろに反らさないように、リズムよくやってみましょう。

### ① その場でやってみよう



跳んで→右足・左足→跳んで→右足・左足…をくり返します。左右逆の足でもやってみましょう。地面を力強く押すことをイメージしましょう。

### ② その場で高くやってみよう



♪タ・ターン、タ・ターン…というリズムは同じですが、次はターンのあと、高く跳んでみましょう。腕のふりを大きく、より力強く地面を押すのがコツです。

#### もっとチャレンジ♪

### ③ 前に進んでみよう

①のリズムで前に進みます。馬になったつもりで走りましょう。

### ④ 少ない回数で前に進もう

③で強く地面を押すと、少ない回数で前に進めます。

## スピードスキップ

スキップは、ブレーキ動作の少ないスムーズな足のつき方をつかむことができます。走るときと同じ腕ふりをしながら、できるだけスピードを上げてやってみましょう。姿勢がくずれないように、背筋をまっすぐにするのがコツです。



体の後ろで足が回転しないように意識すると、よりスピードが出ます。

#### もっとチャレンジ♪

### ① スキップのスピードを上げよう

スピードを意識して上げてみましょう。

### ② スキップから走ってみよう

走りに切りかえるポイントに線や目印を置くとわかりやすいです。

### ③ 走る → スキップ → 走る

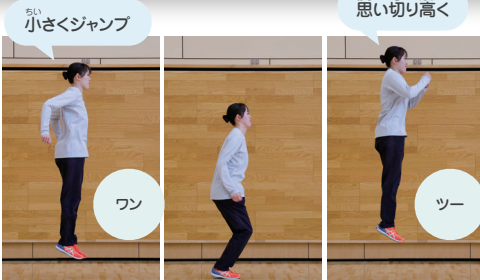
動きの切りかえがスムーズにできたらOKです。

# 跳はその場ジャンプ

足だけではなく全身を使って、いろいろなジャンプをやってみましょう。

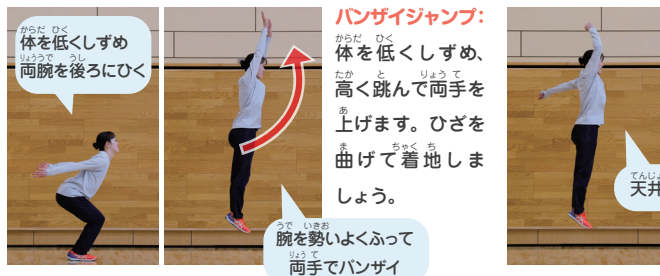


**連続ジャンプ (リバウンドジャンプ):**  
テンポよく跳んでみましょう。



## ツーステップジャンプ:

1 (ワン) で小さく跳び、  
2 (ツー) で高くジャンプ  
します。テンポよくくり  
返しましょう。



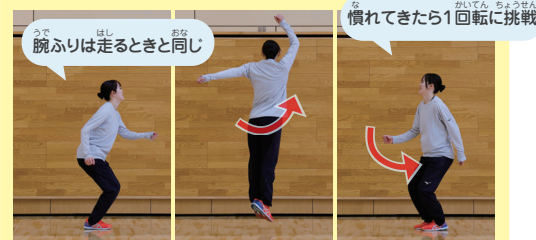
## バンザイジャンプ:

体を低くしずめ、  
高く跳んで両手を  
上げます。ひざを  
曲げて着地しま  
しょう。

**腕ふりジャンプ:** 走ると  
きの腕ふりを数回行った  
あとに、腕ふりの勢いを  
利用して、高く跳びます。

天井をパンチするつもりで

## もっとチャレンジ♪



**半回転ジャンプ:** 腕ふりジャンプで、空中で半回転して、  
反対側を向いて着地したら成功です。

**1回転ジャンプ:** さらに勢いをつけて、空中で1回転し  
て着地します。同じ方向に戻るには腕で体を引っぱって  
いくのがポイントです。

# ランジジャンプ

両足を前後に開き、腰を少し落としたランジ姿勢から跳ぶ運動でジャンプ力をきたえます。  
「ランジ」とは「突く」という意味で、フェンシングで「突き」をするときのようなポーズです。



**ランジ姿勢:** ランジジャンプの基本姿勢。両足を前後に開いて、後ろ足のひざを地面の近くまで下ろします。足と逆の手を前に出します。



①ランジジャンプ: ランジ姿勢から、ジャンプして空中で足をすばやく切りかえて、逆足で着地します。



②クラップジャンプ (拍手ジャンプ): ランジ姿勢から、ジャンプして空中で手をたたき、逆足で着地します。



③シザースジャンプ (はさみジャンプ): ジャンプして空中で足を前後に入れかえ、同じ足で着地します。

## もっとチャレンジ♪

①～③を前に進みながらやってみよう

ランジジャンプの発展形です。かなりの運動量なので少しずつチャレンジしましょう。

# バウンディング

大きな歩ははで10m先のゴールを目指します。足の着く位置に体がついていくようにし、ひざを前に出すようにして、何歩でいけるか挑戦です。最後の1歩をがんばりすぎると、けがをしやすいため気をつけましょう。



① **できるだけ少ない歩数でやってみよう**：腕も大きく使って、地面をしっかり押しましょう。スピードを落とさないようにしましょう。



② **片足だけでやってみよう**：片足だけでテンポよく跳んでみましょう。着地のときにバランスがくずれないようにしましょう。

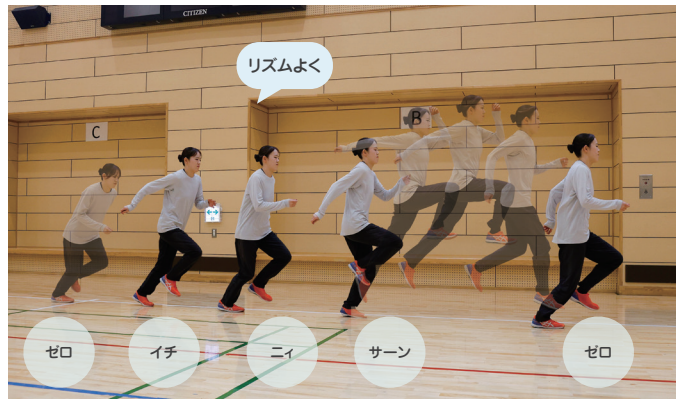
## もっとチャレンジ!



③ **かかとをおしりにつけるようにやってみよう (ホッピングジャンプ)**：②の発展形です。②ができれば挑戦しましょう。

# リズムジャンプ

前に進みながら、途中でジャンプをくり返して、10m先のゴールを目指します。歩数や、スキップの回数を数えながら、跳ぶタイミングをはかりましょう。リズムよく跳ぶことがポイントです。



① **3歩ジャンプ**：3歩走ることジャンプをくり返します。「ゼロ (着地)、イチ (走る)、ニイ (走る)、サーン (跳ぶ)」のリズムで行います。



② **2スキップジャンプ**：2回スキップしたあとに、リズムよく高く跳びます。前に進みながら、連続してやってみましょう。

# とくにおくになげる 投ぜんしん 全身スロー

ぜんしん つか じめん たたきつけます。両手でボールを持ち、大きく伸び上がって、できるだけ高い位置から力強くたたきつけましょう。やわらかいボールを使って、周りに注意しながら安全に行いましょう。



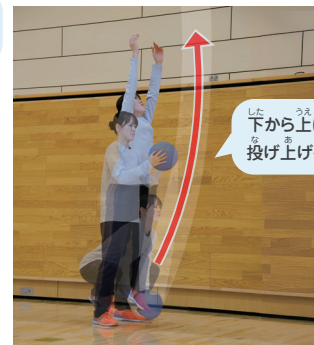
①両足を肩はばに開きます。腕は頭の上から背中側でまでふり切るのがコツです。



②足を前後にひろげ、前足をふみ込むと同時にたたきつけましょう。



③ジャンプしてからたたきつけます。跳ぶタイミングと腕のふりを合わせるのがコツです。



④一度しゃがみ込んで、伸び上がるタイミングで高く上に投げてみましょう。

## タオルスロー

タオルを使って、投げる感覚をつかみます。せまい場所や、1人でもできる運動です。タオルは長めのものを使用し、先を結ぶと重さを感じて投げる動作をしやすいです。



①タオルを利き手で持ち、体の前でかまえます。



②利き手と反対の足を前にして、前後にひろげます。



③腕を大きく回して、投げるようにタオルをふりましょう。



④ふったあとも、腕を最後までしっかりとふり切ります。



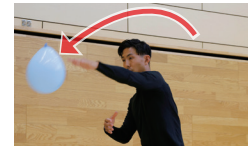
※周りの人に当たらないよう十分な間隔を空けて行いましょう。

## ふうせん 風船アタック

風船をたたいて、投げる感覚をつかみます。最後までしっかりと腕をふり切りましょう。たたく位置(頭の上、顔の前)を変えてやってみましょう。



①顔の前で肩より高くかまえます。



②腕を後ろから大きく回してたたきます。



③ひじを伸ばして腕をしっかりふり切ります。

※写真のモデルは左利きです。右利きの方は、左右を逆にしてやってみましょう。

## しこな 四股投げ

てあし れんどう な  
手と足を連動させて、投げ  
動作のコツをつかむ運動で  
す。相撲の四股のように両足  
をひろげ、片足を高く上げて  
投げます。

あし お うご だ  
足のふり下ろしから動き出  
し、それに連動して腕を力強  
くふり下ろします。

※ボールを投げて大丈夫な場所か、  
周囲の安全を確認しましょう。



①足を肩はばに開き、横向  
きにかまえ、目線は目標物  
をしっかりと見ます。



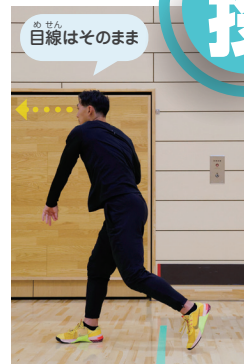
②大きく前の足を上げ、ひじは後ろ  
きにかまえ、目線は目標物  
をしっかりと見ます。



③つま先を投げる方向に向け、  
後ろ足で地面を押します。

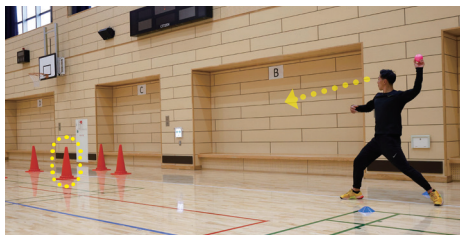


④線をまたいで、体重を後ろから  
前に移動させます。全身をつか  
つて、力強く腕をふります。



⑤投げたあと、腕はふり切  
ります。最後までしっかり  
と投げる方向を見ましょう。

## しこな とおい 四股投げで、遠くの的をねらって投げてみよう



とおい まで さんかく  
遠くの的(三角コーン)をねらいます。だんだんと投げ  
るスピードを速くしましょう。



なんど もくり返し、フォームを安定させて投げま  
しょう。

## しこな いろいろな 四股投げで、いろいろな投げ方をしてみよう

からだ な じょうそう な  
体をひねって投げてみましょう。ステップや助走をつけて投げてみましょう。

## いろいろなものを投げてみよう



フラフープ、ラグビーボール、フリスビー、筒状のもの、  
わかか状のもの、紙飛行機、いろいろな大きさのボール。

※こわれていないか、とがっていないかを確認し、安全な  
もので行いましょう。

もっとチャレンジ♪

## いろいろな 投げ方を してみよう

- りょうて な  
・両手投げ
- かたて な  
・片手投げ
- うしろ むき  
・後ろ向き
- よこむき  
・横向き
- ころがす  
・転がす





## トレーニングを撮影しよう

スポーツドリルを行うとき、動画を撮影してみましょう。自分のフォームが正しいか、動きがうまくなっているか、確認できます。友だちや家族に協力してもらいましょう。

### スポーツドリルの撮影におすすめの機材

- スマートフォン (スマホ)
- タブレット

スマホは、動画の撮影とチェックが手軽にできます。またピンと合わせやすく、暗い場所でも明るく撮れるのがメリット(よい点)です。

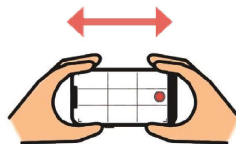
その反面、小さいので手ブレがしやすい、ズーム(拡大)に弱いというデメリット(欠点)もあります。



### 手ブレ防止

三脚で固定してフレーム(画角)を決めてから撮影しましょう。画面のグリッド線を表示させると画角を決めやすいです。

手で持つ場合は、上下には動かさず、左右のみ動かすようにしましょう。



### 撮影位置のポイント

その場で行うメニュー、動きのあるメニューなど内容に合わせて、画面の縦・横や、撮影の向き(前から・横から)を工夫してみましょう。

撮影する高さは、人の視線くらいの位置から撮るのがちょうどいいです。

同じメニューをくり返し行うときは、同じ位置から撮影すると、上達がよくわかります。

### 運動会を撮影するときは

運動会はズームに強いビデオカメラがおすすめ。ズームは手ブレしやすいので、三脚を使いましょう。

### 撮影場所

事前にコースや場所を把握しておき、くつ下やくつを目立つ色にすると、わかりやすくなります。

ゴール前は、いい表情が撮りやすいです。

### ズームの活用

団体競技は、ズームアウトも使い分けましょう。

ズームしたら10秒止めるのがポイント。

### 編集

選手(子供)のインタビューや、外観や看板などのイメージカットも撮っておきます。最低1カット5~10秒を目安に編集しましょう。



# RIKUJO JAPAN

陸上でスポーツ界、ニッポンを変えていく



トップアスリートからのメッセージも配信中!

しょうらい おとな メートル  
将来、みんなが大人になるころ、オリンピックの100m  
けつしょう にほんじんせんしゅ きん かくとく たんきょり  
決勝で日本人選手が金メダルを獲得したり、短距離を  
げんき ぜんりよくしつそう  
元気に全力疾走するおじいちゃんやおばあちゃんが  
まちじゅう あし はや い せかいじゅう かつやく  
街中にいたり、足の速さを活かして世界中で活躍する  
せんしゅ  
スポーツ選手がたくさんいたりしたら、すごいと思いま  
せんか? RIKUJO JAPAN(リクジョウジャパン)は、  
にほん げんき くに か  
日本をそんな元気な国に変えていこうというプロ  
いっしょ も あ  
ジェクトです。みんなも一緒に盛り上げよう。

「走って・跳んで・投げて」陸上競技  
楽しくチャレンジ！ スポーツドリル

◎令和7年7月発行  
印刷物 規格表 第1類  
印刷番号(9)93

発行 東京都スポーツ推進本部スポーツ総合推進部スポーツ課  
〒163-8001 東京都新宿区西新宿2丁目8番1号  
☎03(5332)7714

国立競技場は、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会のメイン会場として使用されました。「日本陸上競技の聖地」と呼ばれています。陸上競技はもちろん、サッカーやラグビーの国際大会や日本代表戦、全国大会の決勝戦など、数多くの記憶に残る大会の舞台となりました。今年の9月に開催される東京2025世界陸上でも観客の熱狂に包まれることが期待されています。

ねん 年      くみ 組      ばん 番      し 氏      めい 名



東京都では、プロジェクトをお「推しスポーツ Project」をすすんで推進しています。

