



Newspaper in Education

静岡新聞で学ぼう



記事を読んで、問いに答えましょう。

2021年5月31日朝刊



「腕振り リズミカルに」

マラソン川内選手

小山中で速く走るコツ伝授

ボストンマラソン優
勝など輝かしい成績を
残すプロランナーの川
内優輝選手(34)による
ランニング教室(小山
町など主催)が30日、
町総合文化会館金太
郎ホールで開かれた。
これまでに111回
のフルマラソンに出
場した鉄人が小中高
校生に「リズムカルに
太鼓をたたくように腕
を振る」「苦しい時に
は1回息を吐く」と速
く走るコツを伝授し
た。

川内選手は参加者を
引き連れてホールのス
テージ上を2周走った
後、一人一人の質問に
答えた。適切な足の動
かし方を問われ「中盤
は力を使わないようゆ
っくりしたりリズム、最
後は早いリズムで走
る。切り替えられると
良い」と回答。「しつ
かり練習して作戦を立
て実行する」と学校の
マラソン大会で勝つ方
法も教えた。

川内選手は埼玉県職
員として勤務しながら
多数のレースに出場し
「市民ランナー」「公
務員ランナー」として
注目を浴び、2019
年にプロ転向した。2
時間20分以内を100
ランニング教室で子ども
ちを引き連れて走る川内選
手(左)

〓 小山町総合文化会館

回達成したギネス世界
記録を持つ。
教室に先立ち行われ
た講演会で「ちよつと
足が痛いと思ったら無
理せず休む」と故障を
防ぐ秘訣(ひけつ)を
語った。

①川内選手が持っているギネス世界記録は何ですか。

()

②川内選手が小中高に伝授した「速く走るコツ」を2つ書きましょう。

()

()

③川内選手は足を動かすリズムについての質問に、どのようにリズムを切り替えると良いと答えましたか。

()

④故障を防ぐ秘訣について、川内選手はどう話しましたか。

()

年 組 名前

作問者: 静岡新聞NIEコーディネーター 矢沢和宏

(小学校高学年～中学校/体育、保健体育、総合)

記事を読んで、問いに答えましょう。

解答例

2021年5月31日朝刊



「腕振り リズミカルに」

マラソン川内選手

小山で速く走るコツ伝授

ボストンマラソン優
勝など輝かしい成績を
残すプロランナーの川
内優輝選手(34)による
ランニング教室(小山
町など主催)が30日、
町総合文化会館金太
郎ホールで開かれた。
これまでに111回
のフルマラソンに出
場した鉄人が小中高
校生に「リズムカルに
太鼓をたたくように腕
を振る」「苦しい時に

は1回息を吐く」と速
く走るコツを伝授し
た。
川内選手は参加者を
引き連れてホールのス
テージ上を2周走った
後、一人一人の質問に
答えた。適切な足の動
かし方を問われ「中盤
は力を使わないようゆ
っくりしたリズム、最
後は早いリズムで走
る。切り替えられると
良い」と回答。「しつ
かり練習して作戦を立
て実行する」と学校の
マラソン大会で勝つ方
法も教えた。

川内選手は埼玉県職
員として勤務しながら
多数のレースに出場し
「市民ランナー」「公
務員ランナー」として
注目を浴び、2019
年にプロ転向した。2
時間20分以内を100
回達成したギネス世界
記録を持つ。
教室に先立ち行われ
た講演会で「ちょっと
足が痛いと思ったら無
理せず休む」と故障を
防ぐ秘訣(ひけつ)を
語った。

①川内選手が持っているギネス世界記録は何ですか。

(**フルマラソン) 2時間20分以内を100回達成した。**)

②川内選手が小中高に伝授した「速く走るコツ」を2つ書きましょう。

(**リズムカルに太鼓をたたくように腕を振る。**)

(**苦しいときには1回息を吐く。**)

③川内選手は足を動かすリズムについての質問に、どのようにリズムを切り替えると良いと答えましたか。

(**中盤は力を使わないようゆっくりしたリズム、最後は早いリズムで走る。**)

④故障を防ぐ秘訣について、川内選手はどう話しましたか。

(**ちょっと足が痛いと思ったら無理せず休む。**)

年 組 名前