

2024 キッズデュアスロン練習会 Report

OPTA 女子委員会

2024 年 12 月 1 日(日)

未就学児(年少～年長):10:00～10:45 12名

小学生(1～6年生) :11:00～11:45 16名

28名のキッズ達と、ランとバイクの練習会を実施しました。
今日の天候は快晴！河川敷も風一つ吹かず温かくて気持ちのよい最高の練習日となりました。

今回は、ウォーミングアップに様々な道具を使って、かけっこをたくさん行いました。ボールを集めたり、コーンを出したり仕舞ったり・・・ちょっと難しいゲームも準備してみました。一番小さな年少さんも見事にクリアしてくれて、一所懸命取り組んでくれました。たくさん走ったので、どんどん上着を脱ぎだしてシャツ1枚になっているみんなもいました！

続いてトランジション練習、さいごは本番のデュアスロンの練習です！
後半の小学生の練習距離は大きな差を付けて、ぶらすα+坂道練習も実施しました。
保護者の不安をよそに「私もやる！」と坂道を挑戦してくれたり、とても熱心な様子でした。

例年、OSAKA デュアスロン IN 万博記念公園大会(2025 年 1 月 18 日)をイメージして、練習会を行っています。大会が不安だった子どもたちも、「エントリーする！」という声もいただきました♪
不安が少しでも無くなってくれたら嬉しいです。そして、毎年この練習会に参加してくれる子ども達もいます。
1年ぶりの再会となり、成長している様子もうかがえとても楽しみになっています。Thanks !!!

みんなと万博記念公園の大会会場で会えることをスタッフ一同、楽しみにしています!!

