



## スポーツの楽しさ アスリートが伝授

札幌でラエス 斎藤佑樹さんらと交流

一流アスリートがスポーツの魅力を小学生に伝える「道新スポーツフェスティバル」（北海道新聞社主催）が3日、札幌市中央区の中島公園で開かれ、元プロ野球北海道日本ハム投手の斎藤佑樹さんらによるトークショーやランニング教室が行われた。

斎藤さんのほか、東京五輪日本代表で陸上競技女子100メートル障害の寺田明日香

選手（札幌出身）、同じく男子マラソンの中村匠吾選手が登場。小学1〜6年生約50人が参加した。

ランニング教室では、寺田選手らがストレッチ方法や走る時の腕の振り方などを子どもたちに教えた後、中島公園内を1キロほど一緒に走り、汗を流した。

後半のトークショーでは子どもたちの質問に答え、斎藤さんは「現役時代、調

トークショーで小学生たちと交流する斎藤佑樹さん

（岩崎勝撮影）

子が悪くても笑顔でマウンドに入るようにしていた」と明かした。「普段から大切にしていることは」との問いに、寺田選手は「睡眠を大事にし、8時間は眠るようにしている」。中村選手は「マラソンには長期間のトレーニング計画があり、30キロと決めたら調子が良くてそれ以上は走らない」と話し、子どもたちが聞き入っていた。（尹順平）