なごや陸上クラブ小学生たより2024-06 令和6年8月6日発行

HP http://nagoya-club.sakura.ne.jp/ ID 758club ﾊﾟｽﾜｰﾄﾞ 758&club-7

連絡先 横井 昌幸 Tel 052-903-0094

1 大会の記録 小学49人

	学年	氏名	学校	第2回名古屋市小中学校陸上競技大会 8月2日(金)、3日(土)		第2回小中学校陸上ナイターの部 8月2日(金)		県選手権出場資格種目・記録 11月4日(月)				自己ベスト記録（公認記録のみ）								
												400mR	50m	100m	走幅跳	走高跳	ジャベ	80mH	ｺﾝﾊﾞｲﾄﾞ	1000m
	1年	ﾐﾀｹ ｱｷｺ	御器所										10"55	21"18						
		三竹亜貴子																		
	1年																			
	1年																			
	1年																			
	1年																			
	1年																			
	2年	ﾀｶﾊｼ ﾘｺ	汐路	小学女100m(新)	小学女1000m								9"25	17"50						1'23"38
		高橋 俐子		17"50(+0.9)	4'25"01(5位)															
	2年	ﾀｶﾊﾞ ﾕｷ	千鳥										9"62							
		高羽 結希																		
	2年	ﾓﾘ ﾉｿﾞﾐ	菊住										10"92	21"99						
		森 穂美																		
	2年	ﾕﾊﾗ ｲﾁ	井戸田	小学女100m									11"87	23"16						
		柚原 市		23"20(+0.9)																
	2年																			
	2年	ﾌﾙｶﾜ ｽｸﾞﾙ	千種										11"36	23"06						
		古川 傑																		
	2年	ｵｸﾉ ﾕｳﾄ	御器所	小学男100m																
		奥野 友翔		18"80(+1.5)										18"80						
	2年	ﾉﾉﾒ ﾀﾞｲﾁ	吹上																	
		野々目大地																		
	3年	ｱﾝﾄﾞｳ ｶﾝﾅ	陽明	小学女100m																
		安藤 栞那		19"23(+0.9)										19"23						
	3年																			
	3年																			
	3年	ﾐﾀｹ ﾄｼｱｷ	御器所	小学男100m									9"31	18"09						
		三竹 寿明		17"34(+2.3)																
	3年	ﾐﾔｻﾞﾜ ｲﾂｷ	豊岡	小学男100m(新)									10"46	20"28						
		宮澤 樹生		20"28(+0.0)																
	3年	ｶｼﾞﾜﾗ ｼｮｳﾏ	平針	小学男100m									9"85	18"83						
		梶原 聖真		18"83(+1.5)																
	3年																			
	4年	ｶｲｾ ﾘｺ	菊住	小学女100m				4*100mR				62"88	8"85	16"90		85cm				
		貝瀬 莉子		16"96(+0.3)				62"88												
	4年	ｽｷﾞﾓﾄ ﾋﾅ	野立	小学女100m(新)								71"11	9"47	17"68	(2m72)		13m67			
		杉本 陽南		17"68(-1.9)																
	4年	ｻﾄｳ ﾐﾜ	赤池					4*100mR	50m	ｼﾞｬﾍﾞ投		61"50	8"31		2m67		17m05			
		佐藤 実和						61"50	8"31	17m05					(3m08)					
	4年	ｵｶﾞﾜ ﾐｸ	千代田橋	小学女100m(新)				4*100mR	50m	走高跳		61"50	8"57	16"26		1m00				
		小川 美空		16"26(+0.3)				61"50	8"57	1m00										
	4年	ｵｸﾉ ｱｵｲ	御器所	小学女100m										17"13						
		奥野 葵衣		17"43(+0.9)																
	4年	ﾖｼﾓﾄ ｽｽﾞ	富士見台	小学女100m										17"19						
		吉本 寿々		17"19(+0.9)																
	4年	ﾌｶﾔ ｱｻﾄ	大高南	小学男100m(新)				4*100mR	50m	走幅跳	80mH	61"50	8"21	15"22	3m97			18"13		
		深谷 旭都		15"22(+1.5)				61"50	8"21	3m97	18"13									
	4年	ｻﾜﾉ ｺｳｼﾞﾛｳ	菊住	小学男100m(新)								71"11	9"38	18"11						
		澤野航二郎		18"11(+0.0)																
	4年	ｶﾜｻｷ ｱﾗﾀ	名東	小学男100m(新)				4*100mR	50m	ｼﾞｬﾍﾞ投	走幅跳	61"50	8"16	15"02	3m73		33m32			
		川崎 新		15"02(+1.5)				61"50	8"46	33m32	3m77									
	4年	ﾐﾔｻｶ ﾅｷﾞ	白鳥	小学男100m								71"11	10"61	20"68						
		宮坂 凪稀		20"68(+1.5)																
	4年	ﾌｨﾝﾄﾞﾚｰるうく	野立																	
		ﾌｨﾝﾄﾞﾚｰ流光																		
	5年	ﾐｽﾞﾉ ｺﾄｴ	瑞穂	小学女100m(新)								66"57	10"27	17"04	(2m70)	1m00		21"02	A738点	
		水野こと恵		17"04(-1.9)																
東海大会出場	5年	ﾉｻﾞｷ ｺｺﾐ	大高南	小学女100m(新.5位)		走幅跳(新)		4*100mR	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	100m	57"93	9"16	14"51	4m50		43m09		B1965点	
		野崎 心美		14"51(+1.6)		4m50(+2.0)		57"93	4m50	43m09	14"51									
	5年	ﾀｶﾊﾞ ｻﾔ	千鳥					4*100mR	100m	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	57"93	8"38	15"66	3m79		29m08		B1508点	
		高羽 紗弥						57"93	15"66	3m87	29m08									
	5年	ﾊｾｶﾞﾜ ﾄﾓﾅ	弥富	小学女100m(新)				4*100mR				60"20	8"99	16"55	2m90	1m05	23m70	18"71	A885点	1'18"58
		長谷川朋奈		16"55(+0.9)				60"20											B1126点	
	5年	ﾀｶﾊｼ ﾚｲ	汐路	小学女100m(新)				4*100mR				61"65	9"31	17"14	2m98		19m11		B1057点	1'47"00
		高橋 怜		17"14(+0.9)				64"65												
	5年	ﾉﾉﾒ ﾕｲｶ	吹上					4*100mR	100m	走高跳	80mH	60"53	8"16	15"92	3m31	1m10		17"20	A1205点	
		野々目結花						60"53	15"92	1m10	17"20									
	5年																			

<県選手権参加記録4年>
4月1日以降の記録が有効です。標準記録は変更になる場合があります。
4×100mR 4年混合 65"00
単独種目 50m 男女 8"70 80mH 20"00
走幅跳 男女 3m20
走高跳 90cm
ジャベ投 男子20m00 女子15m00

<県選手権参加記録5年>
4月1日以降の記録が有効です。標準記録は変更になる場合があります。
4×100mR 5年混合 60"00
単独種目 100m 男子 16"00 女子 16"40
80mH 男子 19"00 女子 19"40
走幅跳 男 3m60 女 3m40
走高跳 男女 1m10
ジャベ投 男子30m00 女子24m00

<県選手権参加記録6年>
4月1日以降の記録が有効です。標準記録は変更になる場合があります。
4×100mR 6混合 61"00
単独種目 100m 男子 15"20 女子 15"70
80mH 男子 17"50 女子 17"70
走幅跳 男 3m80 女 3m60
走高跳 男女 1m15
ジャベ投 男子33m00 女子28m00

ｾﾞｯｹﾝ	学年	氏　名	学校	第2回名古屋市小中学校陸上競技大会 8月2日(金)、3日(土)		第2回小中学校陸上ナイターの部 8月2日(金)		県選手権出場資格種目・記録 11月4日(月)				自己ベスト記録(公認記録のみ)								
												400mR	50m	100m	走幅跳	走高跳	ｼﾞｬﾍﾞ	80mH	ｺﾝﾊﾞｲﾝ	1000m
	5年	ﾌﾙｶﾜ　ｶｹﾙ	千種	小学男100m				4*100mR	80mH	100m		60"53	9"20	16"45	3m14	1m00		17"39		3'45"13
		古川　駈		15"59(+2.7)				60"53	17"39	15"59				(15"59)						
東海大会出場	5年	ﾜｶﾊﾞﾔｼ ﾕｳﾏ	弥富	小学男100m(新、2位)		走幅跳		4*100mR	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	100m	57"93	8"21	14"25	4m27		47m82		B1979点	
		若林　優真		14"25(+1.4)		3m51(+2.2)		57"93	4m22	47m82	14"25									
	5年	ｶﾜｾ　ﾊﾙｷ	片平	小学男100m	小学男1000m							66"57	9"62	17"46	(2m29)		23m05	18"53	912点	4'15"31
		川瀬　陽輝		17"65(+1.2)	4'24"42															
	5年	ｱｻｲ　ﾔﾏﾄ	高蔵	小学男1000m								61"75	8"80	16"72	2m71		29m19			4'09"92
		浅井　大和		4'08"92																
	5年	ﾕﾊﾗ　ｺｳﾀﾛｳ	井戸田	小学男100m								61"65	9"12	16"53						
		柚原広太郎		16"44(+2.7)																
	5年	ｶﾄｳ　ｶﾝﾀ	川原	小学男100m				走高跳	100m				9"37	16"71		1m10		24"11	A553点	4'18"22
		加藤　栞大		15"87(+2.7)				1m10	15"87					(15"87)						
	5年	ｶｼﾞﾜﾗ　ﾕｲﾄ	平針	小学男100m(新)				4*100mR	100m			57"93		15"05						
		梶原　結翔		15"05(+1.4)				57"93	15"05											
	5年	ﾊﾅｳｴ　ﾀｸﾐ	植山	小学男100m																
		花植　拓実		18"09(+0.0)										18"09						
東海大会出場	6年	ｵﾁｱｲ　ﾕｳｶ	天白	小学女100m(新、4位)				4*100mR	100m	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	55"75	8"35	14"32	4m28	1m15	33m67		B1713点	
		落合　優花		14"32(+1.6)				55"75	14"32	4m28	33m67									
	6年	ﾑﾛﾏﾁ　ﾐﾗｲ	山根	小学女100m(新)		走幅跳(新)		4*100mR	100m	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	55"75		15"10	3m77		39m57		B1615点	
		室町　美来		15"10(+1.0)		3m77(+1.7)		55"75	15"10	3m77	39m57									
	6年	ｱｻｲ　ﾅﾅﾐ	高蔵	小学女100m(新)				4*100mR	100m	走幅跳		56"08		15"52	3m62		23m86		B1321点	
		浅井夏那実		15"52(+1.0)				56"08	15"52	3m62										
	6年																			
	6年																			
	6年	ｷﾉｼﾀ　ﾀｲｾｲ	八事東	小学男100m(新、5位)				4*100mR	100m	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	60"20	8"19	14"65	4m33		47m87		B1985点	
		木下　太誠		14"65(+0.0)				60"20	14"65	4m33	47m87									
	6年	ｶｲｾ　ﾕｳ	菊住									61"75	9"18	16"90	3m15	1m00		18"15	A921点	
		貝瀬　有																		
	6年	ﾀｶﾊｼ　ﾘｮｳﾀﾛｳ	表山	小学男100m(新、8位)		走幅跳(新)		4*100mR	100m	走高跳	80mH	55"75	8"73	14"73	3m65	1m20	19m17	14"87	A1707点	3'38"01
		高橋遼太朗		14"73(+0.0)		3m65(+2.0)		55"75	14"73	1m20	14"87									
東海大会出場	6年	ﾀﾅｶ　ﾕｳｷ	藤ヶ丘	小学男100m(新、3位)				4*100mR	100m	走高跳	80mH	56"08	8"11	14"29	(3m51)	1m25		14"29	A1975点	3'30"25
		田中　佑樹		14"29(+0.0)				56"08	14"29	1m25	14"29									
	6年	ﾅｶﾓﾄ　ｾｲﾀﾛｳ	赤池			100m(新)		走幅跳	100m			58"91		15"05	3m74					
		仲元　清太郎				15"05(+1.6)		3m87	15"05											
	6年	ｻﾄｳ　ﾀｸﾐ	赤池			100m(新)		4*100mR	100m	走高跳	80mH	55"75		13"33		1m30		14"19		
		佐藤　拓実				13"33(+1.9)		55"75	13"33	1m30	14"19									
全国大会出場	6年	ﾄﾞｲ　ｱﾕﾑ	大清水					4*100mR	100m	走幅跳	ｼﾞｬﾍﾞ投	60"63		14"71	4m01		47m75	14"01	B2007点	
		土井　渉睦						60"63	14"85	4m30	43m09									
	6年	ｲﾄｳ ﾕｳﾉｽｹ	穂波											15"50	(3m53)					
		伊藤優之介																		
	6年	ｱﾝﾄﾞｳ ｹｲﾄ	陽明	小学男100m(新)										15"82	(2m16)					
		安藤 嘉生斗		15"82(+1.5)																

28名出場

2　クラブ新記録（今年は何人でるかな?　楽しみだ。）

	達成日	選　手　氏　名	種　　　目	記　録
①	5月12日	野崎　心美	５年女子コンバインドB	1840点
②	5月12日	高羽　紗弥	５年女子コンバインドB	1508点
③	5月12日	若林　優真	５年男子コンバインドB	1864点
④	5月26日	野崎　心美	５年女子コンバインドB	1854点
⑤	5月26日	若林　優真	５年男子コンバインドB	1893点
⑥	6月22日	野崎　心美	５年女子コンバインドB	1865点
⑦	6月22日	若林　優真	５年ｼﾞｬﾍﾞﾘｯｸﾎﾞｰﾙ投げ	47m82
⑧	6月22日	若林　優真	５年男子コンバインドB	1979点
⑨	6月22日	田中　佑樹	６年男子コンバインドA	1875点
⑩				

＊愛知県新記録の記録は確定がなされていないため削除しました。

なご陸記録に挑もう

６年混合Ｒ　51"89
６年100m　男子12"15　女子12"88
６年走高跳 男子1m38
６年走幅跳 男子5m18
６年ｼﾞｬﾍﾞﾎﾞｰﾙ男子48m82
５年混合Ｒ　54"71
５年100m　男子12"96　女子13"54
５年走幅跳 男子4m61　女子4m60(愛知県記録)
５年ｼﾞｬﾍﾞﾎﾞｰﾙ男子47m82
５年ｼﾞｬﾍﾞﾎﾞｰﾙ女子47m04
４年混合Ｒ　58"41
４年走幅跳 男子4m21　女子4m15
４年ｼﾞｬﾍﾞﾎﾞｰﾙ男子42m38
４年５０m　男子7"36　女子7"38
３年５０m　男子8"10　女子8"06

3　ＯＢ、ＯＧ、元クラブ員の活躍

ホームページには、中学生の大会での活躍も中学生だよりとして載せてあります。よろしければご覧ください。

4　ＨＰをご覧ください。

5　コーチのひとりごと

「練習会は何時から始まって、どんな内容なのか知っていますか」今回小学生の皆さんにお話ししたいのは、「準備は早めに確実に」ということです。もっと走る・跳ぶ・投げるを伸ばしたい人はぜひ心がけてください。

一つ例を挙げます。今日は土曜日、土曜練習会の日だとします。準備は前日から始まっています。前の日(金曜日)は体調を崩さないよう早めに寝てください。朝の目覚めが違ってくるはずです。土曜日の朝です。遅くとも7時までには起きましょう。朝ご飯を食べたら、朝の散歩または軽い運動をしましょう。最近は朝から暑い日が多いですが、それでも昼間よりは涼しいはずです。身体を動かして汗をかく習慣を思い出させておきましょう。その後は適切にエアコンなどを使って過ごしましょう。朝のうちに宿題等を済ませておくと良いでしょう。昼食を済ませたら、午後は室内でできる準備をしましょう。保護者の方と今日の集合時間、練習の内容を確かめたら早めに着替え、ストレッチや体幹運動で準備をしましょう。徐々に動きに向かう準備ができるはずです。後は無理せず練習に参加してください。きっと速く走る、遠くへ跳べる、遠くへ投げられるヒントになる練習ができるはずです。最後に練習後のケアについてお話しします。家に戻ったら、涼しい部屋で今日頑張った身体をいたわるようにストレッチをしましょう。そして、調子が良くなかったら、お風呂の前にもう一度体幹トレーニングをしましょう。良い記録を出すためには筋力は不可欠です。その後は湯船につかりしっかりと疲れを癒しましょう。この日も早めに休んで気持ち良く日曜日を迎えましょう。