

1 大会の記録 中学生12人

\*HPをリニューアルしています。上が新しいURLです。時々覗いていただいて、気付かれたことがあれば教えてください。

ゼッケン	学年	氏名	学校	4/3(土) 第1回名古屋地区クラス別競技会		コーチコメント	自己ベスト記録										
				100m	200m		400m	800m	1500m	走幅跳	走高跳	ｼﾞｯﾌﾟ	400mR				
	1年	伊原 ナミ 市原 奈実	東星				16"45						3m41				64"57
	1年	材ノ せ 大野 世奈	川名	200m		体の割に大きな走りができるのが特長です。まだまだ記録を伸ばしますが、そのためには、まず継続して股関節を大きく伸展させる運動を続け、下半身の筋力をつけましょう。	13"81	27"93					4m18				54"16
	1年	ヤマカ ノエル 山中ノエル	大江														
	1年	ペイ イミ ペイ愛美梨	津賀田				14"97						3m80				57"75
	1年	材ノ カイ 大村 海檜	千種	200m		足に巻いたテープが治療目的のうち、まだまだ注意が必要です。それがけがを防止する目的に変わるまで、体と相談して、ケアとトレーニング両方を怠らないようにしましょう。	13"12	27"46					3m85				54"16
	1年	ミノ カキ 水野 和生	津賀田				13"87						3m73				57"75
	1年	モリ コウ 森 光輝	桜田	200m		ご飯をしっかり食べ、体を大きくすることがまず大切です。成長期の君は、まずタンパク質や脂質、糖質もバランス良く摂ることで、より力強い走りを手に入れてください。	14"55	29"35					3m42				54"16
	1年																
	2年	ヨコヤマ サカ 横山 清花	桜山				13"60										52"75
	2年																
	3年	フライ サカ 新井 沙也加	滝の水	A走幅跳(3位)		風の関係で公認されませんでした。好記録でした。すべての試技で5mを超えたのは成長を感じます。目標の記録を達成するために、課題を一つずつクリアしていきましょう。	13"08	27"31					5m20	1m10			52"42
	3年	ミヤ ア 宮田 愛結	植田	A200m予選	200mC決勝	足に違和感があり決勝は回避しましたが、向かい風の中まずまずの記録が残せました。調整の段階で走りすぎたかもしれません。練習のあとのケアにももっと気を配りましょう。	12"89	26"90									52"42
	3年	キタ ノム 木股 和夢	川名				12"85	29"15					3m26	1m00	15m48		
	3年	ツタ タミ 津田 拓実	神丘				12"62	(26"57)					4m31		48m89		48"90

2 クラブ新記録 (今年は何人できるかな? 楽しみだ。)

	達成日	種目	選手氏名	記録
①				
②				
③				
④				
⑤				

3 OB、OG、元クラブ員の活躍

高橋 大地 (200m予選22"05 決勝22"34 4\*100mR 41"27) 浅井 駿輝 (200m 23"63) 山内 康聖 (400m 52"93) 池上 駿 (1500m 4'19"84)  
清水 翔 (走高跳 1m75 三段跳 13m41) 木下 和奏 (200m 29"05) 土井 沙織 (200m 28"51) 武井葉夏 (走幅跳 4m82)

4 コーチのひとりごと

○4/3(土) 第1回名古屋地区クラス別競技会

すっきりとは晴れませんでした。久しぶりに走りやすい環境になりました。いよいよ新しいトラックシーズンの始まりです。心躍る日が始まりました。1年生のみならず、初めて走った200mはいかがでしたか。中学生は100m、200m、400mまでがいわゆる短距離です。次の機会には、よかつたら400mも体験してみてください。

新井さん、宮田さん、中学校最後のシーズンが始まりましたね。二人ともまずまずの滑り出しだったように思います。7月の県大会に向けて、記録を、技術を、経験を積み上げていって、全国大会出場のための標準記録を突破していきましょう。少しでも早く突破したいところですが、ピークをもっていくのが早すぎてもいけません。

7月でいいんです。ただそれまで一つ一つ着実な歩みが必要です。全中は笠松運動公園陸上競技場(茨城県)で行われます。夢の会場で笑顔で会いましょう。



## なごや陸上クラブのあらまし

令和2年12月まとめ

### 団体名・なごや陸上クラブ

**歴史**・平成15年 「JACなごや」→「なごや陸上クラブ」にクラブ名を変更しました。「力いっぱい走りたい。大会に出たい。」と願う小中学生の願いに応じて、その保護者が集まって発足しました。

**運営**・父母・元父母の会で運営しています。保護者の手で、係・役・当番・コーチを分担しています。クラブは、運営に関わる全ての人の協力で成り立っています。

**目的**・一人でも多くの小中学生に

ア 陸上競技というスポーツにふれあう機会をもたせたい。

イ 単純だけど、「走る」「跳ぶ」「投げる」ことの楽しさを知ってもらいたい。

ウ 一枚の賞状を手にすることで、一つのことに打ち込むことの値打ちに気づいてもらいたい。

ですから、「大きな声で叱る」「練習を無理強いする」コーチはだれもいません。みんなで「支え合い」「励まし合って」練習をしています。

クラブ費・年額25,500円（小学2～中学3年更新者は、25,300円）

クラブ運営費の他に、保険代、ウェア代・登録費、大会参加費などが必要になります。

**目標**・全てのクラブ員が、それぞれの目標を実現させるためのお手伝いをしています。

#### （例）小中学校の運動会で活躍したい。

・多くのクラブ員に「楽しく参加できた」と聞いています。

#### （例）競技会や記録会で自己新記録を出したい。賞状がほしい。

・競技会では、たくさんのクラブ員が賞状をいただいています。

・記録会では、記録賞がいただけます。

・みんなで、仲間を精一杯応援します。

#### （例）県大会に出場したい。入賞したい。

・愛知県小学生別-競走大会（4年生以上）24名出場（令和元年度、2年度は中止）

・愛知県小学生陸上競技選手権大会（同）31名出場（令和2年度実績）

・令和2年度は混合別-（6年優勝、5年2位）、個人で8名が入賞。

・東海小学生交流大会にも出場しています（令和元年度、2年度は中止）

・平成30年度1名出場、入賞。

・令和元年度3名出場。うち1名優勝。

#### 中学生も活躍しています。

・令和元年度東海総体2名出場（2名入賞）\*2年度は中止

・令和2年度新人戦県大会（100m、走幅跳、入賞2名、走幅跳は優勝）

**あこがれの全国大会**・クラブ員、元クラブ員も含めて、延べ23名が全国小学校交流大会へ出場しました。優勝者が4人います（令和2年度は中止）

・平成29年度 6年女子走幅跳3位（名古屋市優秀選手表彰）  
6年女子走高跳3位

・平成30年度 5年男子100m3位（名古屋市優秀選手表彰）

・令和元年度 5年男子100m出場

**延べ39人**が全日本中学校選手権大会、全国JOC大会に出場しました。優勝者も4人います。

・平成29年度JOC 3年ジャベリックロー 準優勝

・令和元年度全中、JOC 男子200m出場

**学年**・小学1年～中学3年（令和2年度は68名のクラブ員が所属しました）

**活動日**・毎週土曜日午後（午後1時45分～4時30分）

日没や競技会の関係で時間は前後します。夏季（7月、8月）は

暑さを避け、2時45分開始になります。雨天は中止または自由

参加にする場合があります。練習は保護者同伴が原則です。

お子さんの間近で練習する姿が見ていただけます。

**年間の活動回数**・練習会と大会とで40回くらい活動しています。もちろん家庭の都合優先でよいです。

**活動の場**・瑞穂区内の小中学校をお借りして練習しています。瑞穂の広場、瑞穂北陸上競技場など有料の施設を利用する場合があります。

**表彰**・クラブだよりで自己新記録、クラブ新記録、1000mm合格級を紹介しています。東海大会、全国大会に出場したクラブ員には記念品を贈呈しています。

**コーチ**・父母コーチ、OB、OGコーチ、協力コーチが、練習をきめ細かくサポートしています。また、実績あるコーチが走ること、跳ぶこと、投げることについて、アドバイスをします。

**体験参加**・ぜひ2～3回体験してから、入部を検討してください。

お子様のやる気を確かめていただき、ご納得いただいてから

の入会をお勧めします。

小中学生のみなさん、一緒に陸上をやりましょう。

現在は、新型コロナウイルス感染に配慮して、練習前の検温、手洗い、手指消毒をお願いしています。少しでも体調に異常を感じた場合は、練習を遠慮していただいております。また父母会におきまして、練習後に使用した器具は消毒を実施しています。練習につきましては、雨天はもちろん社会の情勢に配慮して、中止または自粛させていただく場合がございます。ご理解をお願いします。