

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、気分が良かったことがあれば教えてください。

ゼッケン	学年	氏名	学校	4/29(木) 第1回名古屋地区ジュニア競技会		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	ｼﾞｯﾊﾟ	400mR			
	1年	伊原 ナミ 市原 奈実	東星				16"45						3m41			64"57
	1年	材ノ 七 大野 世奈	川名	走幅跳(3位) 5m01(+2.8)	200m 28"79(-1.7)	追い風参考とはいえ、5m超えは立派です。助走スピードがあり、体を浮かす強いバネも備わっています。助走を2歩増やし踏切がつぶれなければ、なご陸記録も夢ではありません。	13"20	27"93					4m18			54"16
	1年	ヤマカ ノエル 山中ノエル	大江	100m 15"63(-2.1)		コロナ禍で6年生は競技会に出場できず、実質初めての競技会への参加でした。狩野コーチのサポートを受け、結果も上々、自分でアップができるように周りをよく観察しましょう。	15"63									
	1年	ﾊﾞｲﾝ ﾈﾐﾘ ﾊﾞｲﾝ愛美梨	津賀田	走幅跳 3m54(+2.4)		中学生になると、周りにたくさん手本となる競技者がいます。今日は参加が精一杯だったでしょうが、競技会ごと記録を伸ばすことが楽しみになるよう練習を積み重ねていきましょう。							3m80			57"75
	1年	材ノ カイ 大村 海檜	千種	100m 13"65(-4.1)	200m 27"76(-1.7)	100mを走る時、後半地面を押す力が弱くなり、体が浮いて失速してしまうのが残念です。背が伸びたことで、足を動かす動作がもっと力強くなることを期待しています。	13"12	27"46					3m85			54"16
	1年	ﾐｽﾞﾉ ｶｷ 水野 和生	津賀田	走幅跳 4m17(+2.4)	100m DNS	走幅跳では助走スピードが増し、きちんと踏み切れるようになってきました。ただ足を振り出す力が弱く空間で体を前に運ぶ動作ができない点は課題です。まだまだ走り込みが必要です。	13"38						4m00			57"75
	1年	ﾓﾘ ﾕｷ 森 光輝	桜田	800m 2'37"50		中距離以上の走りには、自分の走りを組み立てる力が必要です。出しきってしまい失速するのはいけません。でも力を残してゴールもいけません。ペースを知る。これからの課題です。	14"38	29"35		2'37"50			3m42			54"16
	1年															
	2年	ｺﾖﾏ ﾏｶ 横山 清花	桜山	100m DNS	200m DNS	またしても試練でした。天候が悪く記録の期待できない大会でしたが、出場できてこそ反省が、次の飛躍につながります。まず競技復帰できるようにきちんと治してほしいと思います。	13"60									52"75
	2年															
	3年	ﾌﾗｲ ﾏｶ 新井 沙也加	滝の水	走幅跳(2位) 5m04(+2.8)		5m50を跳べるのはきっかけがあれば可能という手応えを感じた大会でした。手応えは少しずつでも結果にしていきたいものです。今は臆せず挑戦していきましょう。	13"08	27"31					5m20	1m10		52"42
	3年	ﾐﾔﾀﾞ ﾏﾞ 宮田 愛結	植田	100m DNS	200m DNS	コンディションが良いときだけではいけません。やむなく欠場するときもあります。無理をして頑張ってきたからこそその痛みや不安は今のうちに解消するようにしましょう。	12"58	26"90								52"42
	3年	ｷﾓﾄ ﾏﾞﾑ 木股 和夢	川名	100m 13"07(-1.5)		うまくいかない日もあります。でも、そのことから学ばなくてはなりません。競って走っているときに今日は力が入りましたね。堅くなったほうが負けということをお願いしましょう。	12"62	29"15					3m26	1m00	15m48	
	3年	ﾀﾞ ﾏﾞﾐ 津田 拓実	神丘	ｼﾞｯﾊﾟ ﾚｯｸｽﾛ- 50m93(新、2位)	4*100mR 47"48(新)	50m以上投げた後の感触はどうでしたか。速くへ飛ばすため必要なのは上体の力だけではないはず。体を運ぶものは足、体はその上に乗っているのです。助走も磨きましょう。	12"53	(26"57)					4m31		50m93	47"48

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 (記載の記録は一部です)

木下和奏 (4*100mR 51"09 100m 14"26 200m 28"40) 岡留 藍 (1500m 5'10"57) 余語柚奈 (4*100mR 56"53) 風間悠蔵 (100m 15"43) 田中湊 (100m 15"63) 内木大賀 (1500m 5'31"39)
*卒業した中1、中2の子たちが中学校の陸上部に入って競技会に出てきています。なご陸で頑張った仲間の活躍を皆で見守っていきましょう。

4 コーチのひとりごと

O4/29(木) 第1回名古屋地区ジュニア競技会

ひと言で言えば「試練」。冷たい雨と風に翻弄されながら、なご陸の子は、それぞれの目指す競技に挑んだ。向かい風の100m、200m。良い記録が出る訳がないコンディション。でも、吹く風を切り裂くようにゴールを目指す。そうやってキャリアを積むことで、やがて競技会で自分の実力を余すところなく発揮できるようになる。最後の大村が200mを走り切るころ、空はすっかり暗くなり、照明灯が照らし出す雨粒がはっきり見えた。「お疲れさん」と掛け言葉に、彼は「楽しかった」とひと言。彼が組で最下位になるのはあまり記憶にないが、今こうして走れることが楽しくてたまらないのだろう。

女子の走幅跳は、時には追い風が4m以上も吹き、うまく風に乘ればどこまでも跳べそうだった。5m超えが3名、うち2名がなご陸の子だった。速く走れることも、速くへ跳ぶことも技術を積み重ねることで実現する。しかしそれだけではない。アドバイスに耳を傾け、自分を高めようとする姿勢を、新井も大野も持ちあわせている。そこが大事だ。今回特筆すべきは、やはり津田。彼は、自分が投げる姿を映した動画を繰り返し見ることから自分の投げや走りを見直して追いついてきた。何が良くて、どこが改善点なのか、それを知って努力するのと知らないで続けるとでは雲泥の差が生まれる。今回の結果が自信となり、今後、大きな飛躍の足がかりになることを願っている。

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えていただけます。

年間の活動回数・練習と大会とで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。瑞穂ワ広場、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。