

1 大会の記録 中学生11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	5/22(土) 通信陸上名古屋地区混成競技大会	コーチコメント	自己ベスト記録							
						100m	145m	200m	400m	800m	1500m	走幅跳	ｼﾞｯﾊﾟ
	1年	材ノ 叶	川名	145m(4位)	上級生に混じり、堂々とした走りを見せてくれました。総体出場は1年100mでしょうか。力強く伸びやかに手足を動かし、上位入賞を狙ってほしいと思います。	13"20	19"11	27"58	64"19			4m18	54"16
		大野 世奈		19"11(-0.9)									
	1年	ヤマカ ノル	大江	145m	後半やや失速しました。まだまだ体力を付け、荒削りなどところを是正する必要があります。試合前アップの仕方については、周りの先輩、同級生に学んでいきましょう。	14"70	22"18						
		山中ノエル		22"18(-0.9)									
	1年	ペイ ミリ	津賀田	走幅跳	中学生になると、結果だけに興味がいき、様々焦ると思いますが、いきなり変わるわけではありません。「千里の道も一歩から」まず足元を見て一歩一歩進めていきましょう。	14"97					3m80	57"75	
		ペイ愛美梨		3m55(-0.9)									
	1年	材ノ 叶	千種	145m	自分の種目とリレー種目の両方で活躍する出力はありますか。1種目に集中して疲れてしまっているはまだまだです。1日の試合で4本100mを走りきる体力を付けましょう。	13"03	19"26	27"46				4m20	54"16
		大村 海惺		19"26(-2.0)									
	1年	ミノ カキ	津賀田	145m	焦ることはありません。休んだ後走ると筋肉痛にしばらく悩まされようと思いますが、体の手入れは毎日取り組みましょう。痛めた周囲の筋肉は硬くなっています、注意しないさい。	13"36						4m00	57"75
		水野 和生		DNS		DNS							
	1年	モリ コキ	桜田	800m(新)	僅かずつでも記録が上がっていくことに喜びを感じましょう。次のレースではどのような作戦で行くか、具体的に考え実践していきましょう。つぎの400mの入りは何秒でいきますか。	14"38		29"35		2'33"57	5'21"62	3m42	54"16
		森 光輝		2'33"57									
	2年	ヨヤマ サカ	桜山	145m	結果より先に無事走り切れたことがうれしいです。記録的には少し悔しかったと思いますが、リバウンドに注意ながら、総体に向けて調整を続けてほしいと思います。	13"60	20"13						52"75
		横山 清花		20"13(-2.2)									
	3年	ライ サカ	滝の水	走幅跳(新、1位)	まずまずの記録でまとめることができたいと思います。6月は、勝負の7月に向け、1つ1つの大会で、具体的に取組を語ることができるようになっていきましょう。	13"08	19"20	27"31			5m26	52"42	
		新井 沙也加		5m26(+0.4)		19"20(-0.9)							
	3年	ミヤ ユ	植田	145m(3位)	やや突っ込みすぎた感がありましたが、前半からしっかり走ろうという意図の感じられた意欲的なレースでした。県大会に向けて、よりタフな状況で力が発揮できる準備をしましょう。	12"58	18"80	26"65				52"42	
		宮田 愛結		18"80(-2.2)									
	3年	キタ ナガム	川名	145m	不幸なけがでしたが、落ち込んでいる暇はありません。何ができるか、何をすべきかは、常に体と相談して進めていきましょう。僕もできる限りのサポートしていきたいです。	12"62		25"87			3m26	15m48	
		木股 和夢		DNS									
	3年	ツバ タミ	神丘	145m	テスト直後ということで、コンディションづくりの難しい大会でした。記録は一進一退を繰り返しながら、登り続けていくものです。常に上を向く気持ちを持ちましょう。	12"16	17"98	(26"57)			4m31	50m93	46"66
		津田 拓実		17"98(-1.5)		ｼﾞｯﾊﾟﾘｯｸｽR- 47m80(2位)							

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）

○高校生県総体では、高橋大地（4*100mR優勝 40"00、200m5位 21"75） 田原佳悟（4*100mR決勝5位 41"76、110mH決勝3位 14"68） 杉原一研（800m決勝3位 1'52"78）をはじめ、清水 翔（三段跳決勝8位 13m61） 蟹江晴彩子（100m準決勝 12"59） 鈴木麗絵（800m準決勝 2'24"08） 山内康聖（予選400m 52"22） など多くのOB選手が活躍しています。

○また、中学生通信混成予選大会では、木下和奏（145m 20"06） 余語柚奈（145m 20"57） 風間悠蔵（145m 22"84）などのOB選手が元気に活動しています。

05/22(土) 通信陸上名古屋地区混成競技大会

145mというのはどんな距離なのか。まだ研究不足なので、詳しいことはここに書けません。ちなみにこんな計算をしてみました。1年大野、3年宮田、新井のタイム比較です。速いか遅いかの比較ではありません。145mではなく150mで換算しました（大雑把ですみません）。仮に100m13"20の大野がそのままの速度で走りきることができたら、150mは19"80、200mは26"40で走れます。ところが現実には145mは19"11、200mは27"58ですから、それぞれ0"69、+1"18になります。同じ計算をすると、宮田は+0"07、+1"09、新井は-0.42、+1.15になります。この数字をどのように読み解くかは、それぞれご意見もあると思います。

これはあくまで個人的な見解ですが、150mから200mのペースダウンを少しでも抑えられたらと思います。そこで、週に一度で良いので、短距離、跳躍選手でも、300mのロングスプリントにチャレンジしてほしいと思います。シーズン初なら2本くらい提案しますが、今のシーズンなら、仮に週末練習の最後のデザートメニューで1本でも良いのはいかがでしょう。リックスを心がけつつできるだけテンが維持を心がけて走るのです。1人が無理なら、集団走やマイリレーでも良いかなと思います。試合や記録会、大会が続く中ですが、単調な練習にならず、楽しめるかなと思います。（もちろん、競技力アップがいちばんのねらいです）

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年ジャベリックスロー 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。