

1 大会の記録 中学生14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	3/21(日)プレシーズンマッチ		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
1811	1年	ヨヤマ サカ	桜山	100m予選		本人としては、今回のタイムには不満が残ったのですが、スタートからの流れに問題はありません。後半の手足の運動に気を付けて100mをまとめる力を付けられると良いと思います	13"60							52"75
		横山 清花		14"14(-2.2)										
1859	1年	ｼﾞｬｺﾞ ﾏｷﾗ	御田				13"99				3m22	1m30		52"75
		蛇子 晃												
	1年													
1805	2年	ｱﾗｲ ﾏｶ	滝の水	100m予選		向かい風に雨でややベテションが下がったようです。150mを前半から突っ込んで走る練習をしましょう。新井さんはやはり、幅とセットで練習するのが練習を楽しめるようです	13"08	27"31			5m20	1m10		52"42
		新井 沙也加		13"79(-2.7)										
1804	2年	ｱｵｷ ｸﾗ	一柳				14"26	30"44				1m20		52"52
		青木 紅来々												
1810	2年	ﾓﾐﾔ ﾀｶ	森孝				14"50	30"56			3m40			53"88
		靱山 夏凜												
1809	2年	ﾐﾔ ﾏﾅ	植田	100m予選	100mC決勝	偶然速く走れるものではありません。一つ一つのポイントとなる技術をクリアする積み重ねが大切です。無理なく加速して、コンスタントに12秒8で走れることを目標にしましょう	12"89	26"90						52"42
		宮田 愛結		13"21(-2.3)	13"28(-1.6)									
1858	2年	ｷﾏﾀﾞ ﾈﾞﾓ	川名	100m予選		練習を楽しむことばかれています。後半も崩れず走れるようになりましたが、100mの仕掛けどころといった勝負が身に付き、レースを楽しめるようになるとさらに良いと思います	12"85	29"15		3m26	1m00	15m48		
		木股 和夢		13"04(-3.0)										
1856	2年	ﾀﾞｲ ﾏｸﾐ	神丘	100m予選		新しい練習を避けることなく、音を引っ張っていく姿勢に頼もしさを感じます。今回は自己ベストタイ。次の競技会でどこまで伸ばせるか、自分で自分の記録を楽しみましょう	12"62	(26"57)		4m31		47m54		
		津田 拓実		12"62(-2.6)										
1807	3年	ﾀｲ ﾊ	岩倉南部				13"62				5m35	15"99		52"42
		武井 葉夏												
1808	3年	ﾄﾞｲ ﾏﾘ	一色				13"14	28"29						52"42
		土井 沙織												
1806	3年	ｲﾀﾀﾞ ﾏｶ	植田						2'31"05	5'38"89				
		稲田 真花												
1857	3年	ﾆｶﾞﾐ ﾖ	南天白				12"29							49"00
		池上 穂												
1861	3年	ﾔﾏｸﾞﾁ ﾂ ﾟ	植田	走高跳		久々の跳躍で、忘れていたことがたくさんありました。たえ頭では理解していても、体は思い通りに動きません。まずは頭と体を一致させる準備が必要でしょう	13"40			4m01	1m69		58"46	
		山口 翔		NM										
1860	3年	ﾏﾗﾀﾞ ﾏｸﾏ	碓目寺南	100m予選		良い感じスタートでしたが、あついでいつかの失速でした。今は笑うしかありません。今なら100m後半の失速も想定内です。まずは高校での練習に備え、筋力、体力を取り戻しましょう	12"01	26"39						
		村田 琢馬		12"57(-1.6)										

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	7月5日	中3女子走幅跳	武井 葉夏	5 m 1 9
②	8月29日	中3女子走幅跳	武井 葉夏	5 m 3 5
③				
④				
⑤				

\* 従来の記録は5m18

\* 2020全国中学生陸上競技大会全国標準記録突破

3 OB、OG、元クラブ員の活躍

- ・蟹江璃彩子 100m 予選13"17(-1.7) 決勝13"32(-1.8) ・杉原一河 1500m 4'08"29 清水 翔 走高跳 1m80
- ・高橋大地 大阪室内陸上U18 60mでB決勝に勝ち残りました。今回は、100m予選 11"71(-4.3) 決勝DNS 4\*100mR 42"61

4 コーチのひとりごと

03/21(日) プレシーズン・マッチ

台風並みの雨と強烈な南風(向かい風)が吹き、体は冷えるし、走れば走るほど押し戻されるという最悪のコンディションのなか、今回の競技会が行われました。記録ははっきり言って関係ありません。それより北陸だけしか使えない場合の利用の仕方、アップの場所や方法、雨天時の備えなどなど振り返っておきましょう。今回はあくまでプレシーズンマッチ、ハイシーズンに向けての準備の競技会です。いろいろな「ああすればよかった」、「こうすればよかった」を経験として、次の機会に生かしていくことが大切です。

私はリュックを入れる大きなビニール袋の用意をしていませんでした。シューズもあつという間に水浸し。替えるシューズがありません。靴下ももっとたくさんの準備が必要でした。いろいろ想定した以上に困りごとがあり、もう少し準備に気を配る必要があると感じました。皆さんはいかがでしたか。今回感じたことや気付いたことは、手持ちの陸上ノートや陸上ファイルに必ず書き留めておきましょう。



## 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えて、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事で、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7人-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7人-（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年ジャパレックス杯 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もあります。

**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、一緒に陸上をやりたい。

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。