

1 大会の記録 中学生14人

*従来のHPと並行して、現在新しいHPを準備中です。リニューアルを楽しみにお待ちください。

ゼッケン	学年	氏名	学校	10/3(土) 第1回名古屋地区 秋季陸上大会	コーチコメント	次回の出場は 名古屋地区陸上 選手権大会・記録会	自己ベスト記録											
							100m	200m	400m	800m	1500m	走幅跳	走高跳	ｼﾞｯﾊﾟ	400mR			
1811	1年	ヨコヤマ サカ 横山 清花	桜山	100m 13"82(-0.7)	県新人の標準記録には届きませんでした。向かい風という条件を考えれば、調子は上向きです。後半の走りを研究しましょう。	100m	13"82											52"75
1859	1年	ｼﾞﾔｺ ﾏｷ 蛇子 晃	御田				13"99					3m22	1m30					52"75
1805	2年	ｱﾗｲ ﾏｶ 新井 沙也加	滝の水	走幅跳(8位) 4m91(-0.2)	こういう試合にこそ、成長のための種があるものです。次回に向けて、コンディショニングに工夫をしましょう。	走幅跳	13"74	28"42				5m20	1m10					52"42
1804	2年	ｱｵｷ ﾕﾗ 青木 紅来々	一柳	100m 14"49(-1.5)	スタートからのピッチに成長のあとが見られました。この走りも続けて、100mをいかに走りきるか、次の課題です。	100m	14"26	30"44					1m20					52"52
1810	2年	ﾓﾐﾔ ﾀｶ 粉山 夏凜	森孝	100m DNS	まずはケガを治す。ケガの原因を考える。今、走れない時に何をやるのか、何ができるのか考えてみましょう。	100m	14"50	30"56				3m40						53"88
1809	2年	ﾐﾔ ﾏﾅ 宮田 愛結	植田	100m 13"00(-0.8)	アドバイスは自分のプラスに役立てる。スタートや走りをよい姿勢にするために、起立筋を鍛えてはどうでしょう。	100m	12"89	27"36										52"42
1858	2年	ｷﾏﾀ ﾀﾞﾓ 木股 和夢	川名	100m(新) 13"43(-0.6)	競技場では、体を弾ませることが大事です。ハードルジャンプなどで、バネをつけることを意識するとスムーズに走れます。	100m	13"43	29"15				3m26	1m00	15m48				
1856	2年	ﾂﾀﾞ ﾂﾐ 津田 拓実	神丘	100m(新) 12"62(-0.4)	周りは体の大きな人ばかりの組でした。でも、君より速い人は、うまく体を使いこなしていました。勉強になりますね。	100m	12"62	(26"57)				4m31		45m82				
1807	3年	ﾀｲ ﾊ 武井 葉夏	岩倉南部			走幅跳	13"62					5m35	15"99					52"42
1808	3年	ﾄｲ ﾀﾘ 土井 沙織	一色				13"14	28"29										52"42
1806	3年	ｲﾀﾞ ﾏｶ 稲田 真花	植田						2'31"05	5'38"89								
1857	3年	ｲｶﾞ ﾐｼﾞﾖ 池上 穰	南天白				12"29											49"00
1861	3年	ﾔﾏｸﾞﾁ ﾂｼﾞ 山口 翔	植田			走高跳	13"40					4m01	1m66					58"46
1860	3年	ﾏﾗﾀ ﾂﾏ 村田 琢馬	甚目寺南	100m 12"10(-0.9)	まだしなやかに体を動かせるはず。緊張をほぐして、もっとリラックスを心がけましょう。体を大きく使えるはず。	100m	12"01	26"39										

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 3年走幅跳	武井 葉夏	5 m 1 9
②	8月29日	中3 3年走幅跳	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

○9/19(土) 私学祭 4*100mRで中京大中京が記録した40"42は今年度高校最高記録です。高橋大地君が2走で出場しました。

○9/26(土) 27(日) 愛知県高校新人陸上競技大会 8位入賞 (結果は捨てただけです)

・100m 高橋大地10"87(5位) ・800m 杉原一弥1'59"25(4位) ・田原佳悟110mH14"74(2位)、400mH55"72(1位)

4 コーチのひとりごと

○10/3(土) 第1回名古屋地区秋季陸上大会

一人一人に目標があり、一人一人の努力に結果がある。たまには、「しっかりやらんかい」と発破をかけても、僕たちは、それぞれのクラブ員の成長を願っている。

成長とは、いつも「よい結果」を指すのではない。常に「よい結果」を出しつつづけるに越したことはないかもしれないが、大切なのは「プロセス」だと考えている。

僕たちが送るアドバイスをを真剣に受け止めてくれるクラブ員がいるのはありがたい。でも、なご陸はそれだけではない。それを親子で「課題」と考えてもらえる。これは、さらにありがたい。だから、今回競技場の中に入って見ていただけない保護者の方に、大地パパと動画を撮って送らせていただいた。「親子で見て、今日の振り返りに役立ててください」というメッセージを添えて。

僕たちには、親子で、「次のためにどうしたらよいか」、「どうするとよくなるか」を話題にする姿が思い浮べる。これこそ大切な「プロセス」だと思う。それが、明日の子ども達の成長に繋がれば何をよりだと考えている。

なごや陸上クラブのあらまし

令和2年3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。（令和元年度実績）

・愛知県小学生陸上競走大会（4年生以上）24名出場。
・愛知県小学生陸上競技選手権大会（同）28名出場。
・令和元年度は優勝3名を含む、10人が入賞、混合種目は4,5,6年入賞。
・東海小学生交流大会にも出場しています。
・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（出場2名とも入賞）
・令和元年度新人戦県大会（100m、走幅跳、400m種目に出場。入賞2名）

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。

・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（令和元年度は77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ことがあります。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・クラブ員によりで自己新記録、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認させていただき、ご納得いただいてからの入部をお勧めします。

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ただいております。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。