

学年	氏名	学校	第2回名古屋市中小学校陸上競技大会 7月30日(土)							自己ベスト記録									
			400mR	50m	100m	走幅跳	走高跳	ジャバ	80mH	コソバ	1000m	400mR	50m	100m	走幅跳	走高跳	ジャバ	80mH	コソバ
3869	仔原 ソウ	東山																	3'40"92
	市原 蒼士																		4級
3870	高岸 柚璃	有松	100m																
	高岸 柚璃		DNS																
3871	澤野 凛太郎	菊住	100m																
	澤野 凛太郎		14"83(-1.4)																
3872	大岩 快生	春日井 出川	100m																
	大岩 快生		16"76(-2.1)																
5001	古川 樹	笠寺	100m																
	古川 樹		17"07(-2.7)																
3891	横山 宗佑	野並	100m																
	横山 宗佑		DNS																
4659	大野 更奈	川原																	4'01"81
	大野 更奈																		8級
4660	武井 陽南	岩倉 菅野	100m(1位)																4'09"35
	武井 陽南		14"02(-2.4)																8級
4661	古川 彩葵	千種	100m(新)																4'28"11
	古川 彩葵		15"95(-1.5)																10級
4663	大村 花怜	千代田 榎	100m																4'38"15
	大村 花怜		16"44(-2.2)																級外
4662	野村 鈴	隅明	100m																5'13"54
	野村 鈴		16"07(-1.5)																級外
4664	竹之内優那	高見																	4'27"44
	竹之内優那																		10級
4665	鈴木 瑞彩	弥富	100m(4位)																52"78
	鈴木 瑞彩		14"61(-2.4)																県大会
4666	映葉	猪高	100m(5位)																57"82
	映葉		14"62(-2.4)																県大会
3863	野崎 和希	大高南	100m																56"20
	野崎 和希		14"84(-0.9)																県大会
3864	森 翔大	菊住																	56"57
	森 翔大																		県大会
3865	酒井 啓地	平子	100m(3位)																52"78
	酒井 啓地		13"65(-3.0)																県大会
3866	宮垣 晴真	汐路	100m																57"82
	宮垣 晴真		16"22(-2.1)																県大会
3867	近藤 立梧	菊住	100m																52"78
	近藤 立梧		14"86(-0.9)																県大会
3868	金子 周平	大坪	100m																63"55
	金子 周平		16"05(-2.1)																15"85

2 クラブ新記録 (今年は何人でできるかな? 楽しみだ。)

達成日	種目	選手氏名	記録
①			
②			
③			
④			

なご陸記録に挑戦
6年混合R 52"75
6年100m 男子12"15 女子12"88
6年走高跳 男子1m30 女子1m32
5年混合R 54"71
5年100m 男子12"96 女子13"54
5年走幅跳 男子4m61
5年ジャバ→男子45m85
4年混合R 58"41
4年ジャバ→男子38m19
4年50m 男子7"56 女子7"36

3 OB、OG、元クラブ員の活躍

中学部たよりもご覧ください。一緒に練習している中学生も、また、OBの子も頑張っています。応援していただけると大変うれしいです。

4 HPをご覧ください。

インスタが更新されています。森コーチに作っていただいています。ぜひ皆さんも子供たちの生き生きした活動の様子をご覧ください。

5 コーチのひとりごと

暑い季節になりました。そのままプールにドボンと飛び込みたくなるような日でした。暑さに向かい風の悪コンディションのなか、100mの競技会が行われました。100mに先立ち、午前中に1000mの競技会が行われましたが、比較的涼しいこともあり、まずまずの結果を残していました。その午後だったので、コーチは「心配半分、期待半分」といったところだったでしょうか。でも、想像以上の暑さに飲み込まれてしまっていた人もいたように思います。

皆さんは、外で遊んでいますか。身体を動かしていますか。そして、汗をかいていますか。熱中症に、コロナの感染拡大も追い打ちをかけて、小学校でも、空調の効いた室内で過ごすことが多くなっているのではないのでしょうか。まずは暑さに慣れる。これは「汗をかく」という人間に備わった大事な機能を鍛えるということですね。熱中症指数という言葉が頻繁に聞かれ、「危険」「運動禁止」という言葉が聞かれると、つい外に出るのが怖かったり、心配になったりで控えてしまうことはないでしょうか。確かにいろいろ心配なのですが、暑い思いを身体が忘れてしまうと、パフォーマンスが極端に落ちてしまうのも心配です。

朝の早い時間、夕方少し涼しくなってからなど、時間を選んで、近くの広場を走ったり、家の前で縄跳びしたりでよいです。なご陸練習会のほかに、毎日続けられる運動を親子で相談していただき、練習会にも元気に参加していただけると嬉しいです。